Revista del

Consumidor

Gasoapp

Ubica, califica y compara el precio y servicio de las gasolineras

FEBRERO DE 2019
NÚM. 504
$28 / ISSN 0185-8874
00504
752435 782296

ESTUDIO DE CALIDAD
PILAS PORTÁTILES PARA
CELULAR

El Laboratorio Profeco informa
Queso cotija

Qué hacer si te
incumplen el paquete de bodas

Tendencias
EL AMOR EN TIEMPOS DE CONEXIÓN

bit.ly/BrújulaDeCompra

CONSULTA

COMPARA

CUIDA TU ECONOMÍA

Brújula de compra

Orientamos tus decisiones de compra.

GOBIERNO DE MÉXICO | SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

EDITORIAL

En la Procuraduría Federal del Consumidor estamos convencidos que **la mejor defensa del consumidor la puede dar el consumidor mismo**.

A través de esta nueva visión que contempla consumidores activos en el ejercicio de sus derechos, y con el fin de proteger a aquellos **que menos saben y menos pueden,** y en la búsqueda de coadyuvar con la prosperidad y el bienestar de las familias mexicanas, la **Profeco** se suma a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas.

En primer lugar, la **Profeco** está redirigiendo sus esfuerzos hacia la **reducción de las desigualdades**; buscamos al consumidor que menos sabe, cambiando los canales de difusión para acercar nuestros contenidos para que cada uno en México, sin importar su situación económica y social, género, raza o etnia, cuente con las herramientas para realizar un consumo razonado.

Por otra parte, fomentamos la **producción y el consumo responsable** para integrar al consumidor que menos puede. No sólo es cuestión de reducir la huella ecológica mediante los métodos de producción, se trata de que el consumidor respete su ecosistema social, y en este sentido, la **Profeco** impulsa la descentralización de sus estudios para abarcar todo el país, entendiendo sus hábitos locales de consumo.

Para entender lo que está sucediendo a nuestro alrededor, necesitamos repensar desde dónde montamos nuestras herramientas con las que nos compartimos con otros. Necesitamos además, reconocer la diversidad y heterogeneidad que realmente existe en nuestro país para construir desde una perspectiva, no sólo como individuos o como institución, sino como entes pertenecientes a una sociedad que evoluciona y se transforma diariamente.

La **Profeco** busca entonces que cada consumidor en México tenga información y conocimiento para que sea un consumidor responsable y sostenible.
Que pueda.

Foto: rawpixel.com / Pexels

SE Secretaría de Economía — PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

José de Jesús Montaño Barragán
Director General de Comunicación Social

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Editora en Jefe

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Mónica Miranda Villalba
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Alma Beade Ruelas
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Maira Lilia Hernández León
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Julio Romagnoli
José Rodríguez Magos
Sergio Valladares
Alejandro Chanona
Selene González Terrones
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

© 5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial

Talía del Carmen Vázquez Alatorre
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Ana María Jiménez Robles
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Efrén García García

www.gob.mx/profeco

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, CDMX, C. P. 06140, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Víctor A. Carrizal Pérez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impresor responsable Multigráfica Publicitaria, S. A. de C. V., Democracias 116, Col. San Miguel Amantla, CDMX, C. P. 02700. Fecha de impresión febrero de 2019. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V.; Comercializadora y Editorial DAGASO, S.A. de C. V., y Grupo GBN, Comercializadora, S. A. de C. V. Tiraje: 10,000 ejemplares.

Revista del Consumidor

—¡SUSCRÍBETE YA!—

Recíbela hasta la puerta de tu casa.

12 números
por el precio de **10**
$280.00

Llama al **5516 6612, 5516 6939** y **5212 0468**
desde la Ciudad de México
o al **01 800 468 8722**
desde el resto del país

CONTENIDO

Qué hacer si... **4**

QUÉ HACER SI TE INCUMPLEN EL PAQUETE DE BODAS

Te explicamos cuáles son tus derechos.

Comprar sabiendo **6**

CONDONES

Te ofrecemos información básica sobre su uso y un comparativo de precios.

Reporte especial **9**

GASOAPP, COMPARA EN TIEMPO REAL

Ubica, califica y compara el precio y servicio de las gasolineras permisionadas por la CRE.

Consultorio médico **14**

FIBROMIALGIA

Es un padecimiento reumatológico que no tiene cura pero se puede controlar.

Gente grande **16**

EL CONSUMO EN LA TERCERA EDAD

Los adultos mayores, a pesar de las características propias de su edad, siguen consumiendo y quizá en mayor medida.

Sabías que... **19**

ESTOS SON TUS DERECHOS AL RESERVAR EN RESTAURANTES

Te sugerimos conocer las obligaciones de los establecimientos de comida y tus derechos para que los hagas valer.

Conexión **22**

ACCIONES COLECTIVAS EN TELECOMUNICACIONES

Protege y representa a un grupo de consumidores afectados en sus derechos.

Entorno digital **24**

PROSUMIDOR, EL NUEVO CONSUMIDOR

Siete de cada 10 consumidores son influidos en su decisión de compra por las reseñas que leen de otros consumidores.

Brújula de compra **26**

SEGURO PARA CASA HABITACIÓN

Te ofrecemos algunas opciones y sus costos, y qué tener en cuenta para contratar uno.

Radiografía **28**

CHEQUEOS MÉDICOS, EL AMOR EMPIEZA POR TI MISMO

Te ofrecemos un comparativo de precios para que no dejes tu salud para después e inicies el año ocupándote de ti.

Platillo sabio **Encarte**

GUISADO DE CARNE CON ACELGAS Y TORTAS DE CAMARÓN CON CALABACITAS EN CHILE MORITA

Tendencias **32**

EL AMOR EN TIEMPOS DE CONEXIÓN

Las redes sociales y las páginas de internet especializadas en citas en línea se han convertido en el método más habitual para cúpido.

Tecnología doméstica **54**

VELAS DECORATIVAS DE MOLDE

Contante y sonante **56**

CONSUMO POR AMOR Y AMISTAD

Queso Cotija

Es un producto tradicional mexicano que comúnmente se elabora de manera artesanal; el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** analizó algunas marcas y descubrió que la mayoría son imitación queso cotija y agregan grasa vegetal y no la original de leche.

BATERÍAS PORTÁTILES

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor evaluó 29 modelos de 9 marcas, entérate qué concluyó de su desempeño.

QUÉ HACER SI

TE INCUMPLEN EL PAQUETE DE BODAS

Si después de varios meses de planificar la celebración de uno de los días más importantes de tu vida, el proveedor cancela parcial o totalmente el servicio, te explicamos qué hacer y cuáles son tus derechos.

Es la celebración en que deseas que todo salga bien y cuidas a detalle cada decisión y, en ocasiones, solicitas apoyo de un planeador de eventos que de último momento, incumple con el contrato. De pronto, el salón de fiestas, el banquete, la bebida, la música, la fotografía, el video e incluso la luna de miel con boletos de avión y hospedaje incluido, están en riesgo de concretarse. Como consumidor tienes derecho a la información, educación (en materia de consumo), a elegir, a la seguridad y calidad, a no ser discriminado, a la compensación y a la protección.

Los proveedores están regulados por la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) y tienen las siguientes obligaciones:

- No podrán negar o condicionar la prestación del servicio por razones de género, nacionalidad, etnia, preferencia sexual, religiosa o cualquier otra particularidad [1].
- Informar y respetar los precios, garantías, cantidades, calidades, términos y demás condiciones aplicables[2].
- Evitar el uso de información o publicidad engañosa[3].
- Entregar un presupuesto por escrito[4].
- No incurrir en prácticas comerciales abusivas, como es la negativa de prestar el servicio al consumidor después de que éste hubiere realizado el pago[5].
- Entregar factura, recibo o comprobante del servicio prestado[6].
- Respetar ofertas o promociones[7].

Las empresas que ofrecen el servicio de eventos sociales tienen la obligación de registrar su contrato ante la **Profeco**[8], especificando:

- Descripción del contrato, precios y monto total a pagar.
- Lugar, fecha y hora para la recepción, prestación y conclusión del servicio.
- Forma y medio de pago, monto total a pagar.
- Causas de rescisión, cancelación y terminación del contrato.
- Derechos y obligaciones de las partes.
- Instancias, procedimientos y mecanismos para la atención de reclamaciones, señalando los lugares, días y horarios de atención al consumidor.
- Monto de penalización en caso de incumplimiento por alguna de las partes.

[1] Artículo 58 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[2] Artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[3] Artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[4] Artículo 59 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[5] Artículo 19, fracción VII del Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[6] Artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[7] Artículo 50 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[8] NOM-174-SCFI-2007 Prácticas comerciales-Elementos de información para la prestación de servicios en general.
[9] NOM-010-TUR-2001 De los requisitos que deben contener los contratos que celebren los prestadores de servicios turísticos con los usuarios-Turistas.
[10] https://bit.ly/2w5AGSO

Fotos: pixabay.com

Por su parte, la agencia de viajes con la que contrates tu luna de miel, tiene la obligación de entregar [9]:

- Copia del contrato o constancia de la agencia con todos sus datos de identificación.
- La constancia de tus boletos de avión, autobús, trenes, hotel, etcétera.
- Informar las condiciones de cancelación, de acuerdo a las políticas establecidas.
- Los paquetes de las agencias de viajes deben especificar los servicios que prestan, características y modalidades en la prestación de cada uno, tiempo de duración, precio total, y las circunstancias no imputables al prestador por las cuales éste puede variar; en su caso, las condiciones de cancelación de los servicios, el número mínimo de personas que conformen el grupo, condiciones de pago, anticipos, reembolsos y vigencia.

RECOMENDACIONES:

- Planea tu boda con anticipación.
- Haz con tu pareja una lista de cosas que necesitarán.
- Compara precios y solicita información sobre el servicio contratado.
- Infórmate del servicio que ofrece el lugar en el que se llevará a cabo tu evento, así como costos adicionales.
- Formaliza con proveedores que entreguen contratos por escrito, en los que especifiquen las características del servicio o producto contratado.
- Revisa términos y condiciones de cancelación del contrato, penalizaciones y su aplicación.
- Al contratar por internet, asegúrate que el prestador de servicios tenga domicilio fiscal en la República Mexicana.
- Guarda los comprobantes de pagos, sirven para un control de gastos y, en caso necesario, para presentar una queja sobre algún incumplimiento.
- Para evitar ser engañado por alguna agencia de viajes, infórmate de las que están acreditadas para operar por la Secretaría de Turismo.
- Prevé gastos sorpresa como por ejemplo, contratar una hora más de música.

¡RECUERDA!

Si el proveedor incumple con la prestación del servicio contratado, la **Profeco** te apoya para hacer valer tus derechos como consumidor.

QUEJA:

Tiene por objeto el inicio del procedimiento conciliatorio para dirimir la controversia y buscar una solución a la reclamación. Podrás presentarla ante la Delegación[10], Subdelegación o Unidad de Servicios de la **Profeco** de tu elección, conforme al lugar en que se haya originado el motivo de la reclamación, en el del domicilio del reclamante, del proveedor, o en cualquier otro que se justifique, como el de tu actividad habitual o de residencia.

- **Profeco** te protege

Para cualquier duda o aclaración, comunícate al Teléfono del Consumidor en el 01 (55) 5568 8722, para la Ciudad de México y área metropolitana, y al 01 800 468 8722, sin costo para el resto del país; o bien, por medio del link electrónico:

http://telefonodelconsumidor.gob.mx/

y redes sociales:

Twitter: @Profeco, @AtencionProfeco.

Facebook/Profeco Oficial.

CONDONES

El 13 de febrero es el Día Internacional del Condón. Te ofrecemos información básica sobre su uso y un comparativo de precios de este método anticonceptivo que te protege contra el riesgo de contraer VIH y enfermedades como la sífilis, clamidia o el virus del papiloma humano.

El condón es un método anticonceptivo y de prevención de **Enfermedades de Transmisión Sexual** (**ETS**); no obstante, es necesario hacer hincapié en que la protección que brindan depende principalmente de su correcto uso.
En pleno siglo XXI sigue habiendo "vergüenza" para adquirirlos o para pedirle a tu pareja que lo use; olvídate de eso, la salud está primero. Considera estas recomendaciones.

ANTES DE USAR UNO VERIFICA:

■ **QUE EL EMPAQUE SEA HERMÉTICO**, es decir, que al apretarlo ligeramente contenga un poco de aire, de no ser así, duda de su efectividad.

■ **LA FECHA DE CADUCIDAD**. Los fabricantes la estiman en cinco años a partir de su fabricación; sin embargo, para mayor seguridad, te recomendamos no usar condones con más de tres años de fabricación.

Tengo alergia al látex, ¿cuáles son mis opciones?

Existen condones hipoalergénicos que se fabrican con poliuretano (material que ofrece todas las garantías de los condones tradicionales) y son resistentes a cualquier tipo de lubricante, ya sea a base de agua, silicón, aceite o petrolatos. Son más delgados, en consecuencia, aumentan la sensibilidad en la pareja.

PARA ELLAS

Los condones femeninos o internos son pequeñas fundas de nitrilo (un plástico suave) que se introducen en la vagina para recubrirla y crear una barrera que evita que el esperma llegue al óvulo y así evitar un embarazo, o el contagio de alguna ETS.

Fotos: ShutterStock

CÓMO COLOCARLO

1. Revisa la fecha de caducidad en el paquete y ábrelo cuidadosamente.
2. Aprieta los lados del aro interno en el extremo cerrado y deslízalo dentro de la vagina.
3. Empuja el aro interno dentro de la vagina lo más que puedas, hasta el cuello uterino.
4. Retira el dedo y deja que el aro externo sobresalga de la vagina aproximadamente 2 cm.

CÓMO QUITARLO

1. Aprieta y enrolla el aro externo para mantener el semen dentro de la funda.
2. Quítalo suavemente de la vagina, con cuidado de no derramar nada de semen.
3. Tíralo a la basura (nunca arrojes en el inodoro ningún tipo de condón).
4. No se pueden utilizar al mismo tiempo que el condón masculino y tampoco son reutilizables.

Fuentes:
Condón femenino, en https://bit.ly/2BfE3Wk
El condón (preservativo), en https://bit.ly/2IdtEgS
Condón, en https://bit.ly/2yEJcWt
Alergia a los condones de látex, ¿mero pretexto?, en https://bit.ly/2EbG2wD
Sustain natural, en https://bit.ly/2LflFkX

No los guardes en la cartera, la guantera del coche o en las bolsas traseras del pantalón.

Guárdalos en un lugar fresco y seco.

Gama	Marca	Precios		
		Más bajo	Más alto	Promedio
Clásico 3 pzs	**PRUDENCE**. CLÁSICO	$25.0	$45.0	$30.6
	PLAYBOY. CLASSIC	$43.2	$52.0	$46.8
	SICO. SAFETY	$35.9	$60.3	$53.6
	TROJAN. ECSTASY	$47.8	$68.0	$54.3
	M. NATURAL	$43.5	$65.6	$55.8
Aroma/Sabor 3 pzs	**PRUDENCE**. SABOR Y **AROMA**. FRESA	$25.0	$41.0	$32.3
	SICO. TROPICAL FEEL	$45.0	$59.0	$47.3
	PLAYBOY. PARADISE	$45.5	$57.0	$51.4
Sensibilidad 3 pzs	**PLAYBOY**. EXTRASENSITIVE	$44.5	$55.0	$47.8
	SICO. SENSITIVE. DELGADO	$36.0	$65.0	$51.3
	TROJAN. PIEL DESNUDA SENSIBILIDAD	$38.1	$68.0	$54.0
	M. ULTRA SENSIBLES	$43.5	$65.0	$55.1
Texturizado 3 pzs	**TROJAN**. PIEL DESNUDA PUNTOS DE PLACER	$31.4	$60.0	$46.2
	PLAYBOY. TEXTURIZED	$43.3	$53.0	$47.3
	M. TEXTURIZADO	$43.0	$65.0	$53.6
Alergia látex 9 pzas	**SICO**. REAL FEEL (poliisopreno sintético)	$129.0	$145.0	$135.2

Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor, Programa Quién es Quién en los Precios, del 17 al 21 de diciembre de 2018, en la Ciudad de México.

Úsalo siempre, desde el inicio y hasta el fin de cada relación sexual.

Gasoapp, compara en tiempo real

Ubica, califica y compara el precio y servicio de las gasolineras permisionadas por la CRE.

Por: Sergio Valladares

Desde hace dos años, *Gasoapp*, la herramienta digital oficial de la Comisión Reguladora de Energía (CRE), ofrece ubicación y precios de la gasolina de las estaciones de servicio del país en tiempo real, con el objeto de que el consumidor compare y elija la que más le convenza.

Gasoapp, permite al consumidor evaluar y conocer las calificaciones que otros le han otorgado a las gasolineras. De manera similar al "me gusta" de una red social, esta *app* da opción de asignar una calificación a la estación de servicio, así como reportar anomalías en cuanto a precio o integridad del producto (litros de a litro), con lo que ayuda a otros consumidores a decidir no sólo de acuerdo al precio, sino en la reputación de cada gasolinera.

Toda vez que el precio de los combustibles puede variar a lo largo del día, la aplicación actualiza su información al instante con la finalidad de garantizar la mayor exactitud en los datos que se proporcionan al consumidor y que incluye el trazado de ruta, facturación electrónica, promociones, descuentos, cálculo de rendimiento de combustible, entre otras.

Como parte de las distintas estrategias del Gobierno Federal, "Internet para Todos", buscará proporcionar los elementos básicos de conectividad a la mayor parte de la población en México, de esta forma, el consumidor podrá beneficiarse de las tecnologías digitales con herramientas que le ayuden a tomar mejores decisiones en sus hábitos de consumo y con ello, aprovechar al máximo el ingreso de su hogar.

De acuerdo con la Secretaría de Energía, en la actualidad tienen presencia alrededor de 50 marcas distintas[1], son de las más importantes[2], por su cantidad de gasolineras: Pemex, Oxxo Gas, BP, Total-Gasored, Petro Seven, Hidrosina-Soriana, G500 y ExxonMobil.

Al ser el combustible un bien de uso común y recurrente, la elección del cliente por una marca u otra puede estar apoyada en aspectos tan diversos como la conveniencia en su ubicación, precio, honestidad, calidad y servicios de valor agregado (tienda de conveniencia, café, tintorería, entre otros), es por ello que las principales marcas han desarrollado sus propias herramientas digitales para así estar al alcance del consumidor.

HIDROCARBURO ELEMENTAL

El transporte es una necesidad básica en todos los aspectos de la vida cotidiana pues depende mayoritariamente del uso de combustibles. La gasolina es un hidrocarburo derivado del petróleo que se obtiene mediante un proceso industrial denominado refinación que da origen a otros productos como lubricantes, asfaltos, gas, combustóleo, turbosina (combustible para aviones) y diésel.

Alrededor del mundo el precio del carburante es variable, ya que para establecerlo se considera el costo de la materia prima, de producción, transporte y almacenamiento, además de los impuestos de cada país.

Los impuestos son un componente considerable del precio final, en algunos casos éstos suman el pago de IVA, emisiones de dióxido de carbono y otros asignados al combustible. En casos como Noruega, probablemente el país con la tasa impositiva más alta a los combustibles, los impuestos suman más del 50% del precio final, que en diciembre de 2018 fue de $39 pesos por litro ($7.87 dólares por galón)[3].

EN LA ACTUALIDAD TIENEN PRESENCIA ALREDEDOR DE 50 MARCAS DISTINTAS

En México el precio de la gasolina considera[4]:

1. PRECIO DE REFERENCIA.

La gasolina que se comercializa en México es mayormente importada (80%) por tal motivo, el precio es el establecido en la costa del Golfo en los Estados Unidos y es revisado y actualizado de manera diaria.

Foto: Shutterstock

[1] 43 marcas de gasolineras en México multiplican las opciones de suministro, calidad y precio para los consumidores. Consultado el 8 de enero. Disponible en: https://bit.ly/2AUnn7l
[2] Top 7: Las marcas con más gasolineras en México además de Pemex. Consultado el 8 de enero. Disponible en: https://bit.ly/2FAiZyj
[3] Gasoline prices around the world. Consultado el 9 de enero de 2019. Disponible en: https://bloom.bg/2RYqYeg

2. COSTO DE TRANSPORTE, INTERNACIÓN, FLETE Y DISTRIBUCIÓN POR REGIÓN.

Esto explica la diferencia en el precio por localidad, ya que este varía de acuerdo con la distancia del punto de entrega o producción de la gasolina y los medios de transporte utilizados que pueden ser ductos, autotanque, ferrocarril y buquetanque. Estos costos son aprobados por la CRE y para fijarlos se han determinado 90 zonas geográficas, 7 en la frontera y 83 en el interior[5].

3. IMPUESTOS.

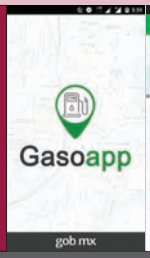
Los dos que aplican a los combustibles son el Impuesto al Valor Agregado (IVA) y el Impuesto Especial por Producción y Servicios (IEPS) que en suma significan alrededor del 30% del precio final del producto.

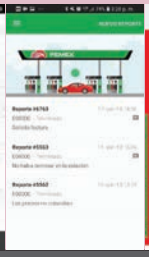
4. MARGEN COMERCIAL DE MENUDEO.

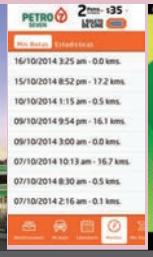
Este concepto representa la diferencia entre el precio de venta del producto a la estación de servicio y el precio final al consumidor. Este margen permite a la gasolinera ajustar el precio como parte de su estrategia comercial y es el instrumento para la liberalización de los precios de la gasolina.

[4] Metodología para la determinación de precios máximos de gasolinas y diésel así como precios máximos vigentes en enero de 2017. Consultado el 9 de enero de 2019. Disponible en: https://bit.ly/2B2YZ3N
[5] Retos y avances de la Reforma Energética: La perspectiva de la CRE. Consultado el 7 de enero. Disponible en: https://bit.ly/2RBSEGH

Diferencia entre Gasoapp y otras apps







	Gasoapp	Guía Pemex	Oxxo Gas	BP Me	Petro Seven*	Hidrosina
Ubicación de cercanía	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Trazado de ruta	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Filtrado de productos	✓	✓	✗	✗	✓	✗
Filtrado por precio	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Filtrado por servicios	✗	✓	✗	✗	✓	✗
Valoración de servicio	✓	✓	✓	✗	✓	✗
Reportar anomalías	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Precios	✓	✓	✗	✗	✗	✓
Promociones y descuentos	✗	✓	✓	✗	✗	✓
Atención a clientes	✗	✓	✓	✗	✓	✓
Facturación	✗	✗	✗	✓	✗	✓
Noticias y consejos	✗	✗	✓	✗	✓	✓
Puntos y programa de lealtad	✗	✗	✗	✗	✓	✓

* Al momento de la prueba la aplicación presentó errores de conexión.

GUÍA PEMEX

Es la aplicación con que Petróleos Mexicanos ayuda al consumidor a encontrar la estación de servicio que cumpla con sus necesidades. Esta app ha estado en constante evolución por más de 5 años y en su última versión incorpora ubicación de gasolinerías por precio y reporte de anomalías con evidencia fotográfica. De esta forma, la petrolera busca mejorar la calidad del servicio con que se proporcionan los productos de la marca, adoptando buenas prácticas de transparencia y de mejora de la experiencia del cliente.

GASOLINA, HAZLA RENDIR

Comprar combustible es indispensable para cualquier propietario de automóvil pero, ¿sabías que puedes optimizar su consumo mediante una conducción responsable y un buen estado mecánico del vehículo?

La **Guía del automovilista eficiente, de la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (CONUEE)**, explica algunas causas por las cuales existe bajo rendimiento de combustible, relacionadas con los hábitos del conductor y el estado del auto.

HÁBITOS DE UNA CONDUCCIÓN COMÚN

Acelera gradualmente, pisar a fondo el acelerador produce hasta cuatro veces más consumo de gasolina.

Para mantener constante tu velocidad, anticípate a las situaciones de frenado y aceleración del tránsito.

HÁBITOS COMUNES	EFECTO
Calentar el motor del automóvil por más de un minuto (funcionamiento en vacío).	Un automóvil consume **100 ml** por cada **10** minutos funcionando en vacío (ralentí).
Acelerar rápidamente desde un alto.	Se consume hasta **50%** más combustible en comparación con una aceleración gradual.
Viajar a **altas velocidades.**	Un automóvil que circula a **110 km/h** consume alrededor de **20%** más combustible que a 90 km/h.
Tránsito **denso**.	Aumenta hasta **15%** el consumo de combustible.
Uso **inmoderado** del **aire** acondicionado.	Consume **10%** más de combustible.
Cargar cosas inútiles en la cajuela.	Por cada **50 kg** extra se incrementa en **2%** el consumo de combustible.

Mantenimiento del automóvil
La única forma de tener un vehículo seguro y eficiente en el uso de combustible es dándole un buen mantenimiento.

ESTADO MECÁNICO DEL AUTOMÓVIL

ESTADO	EFECTO
Filtro de aire **sucio.**	**Puede aumentar** hasta en **10%** el consumo de gasolina.
Mantenimiento **deficiente.**	Hasta **30% más consumo** de combustible.
Presión incorrecta de las llantas.	**Incrementa** el consumo de combustible en **5%** y **reduce la vida** útil y seguridad de estas.

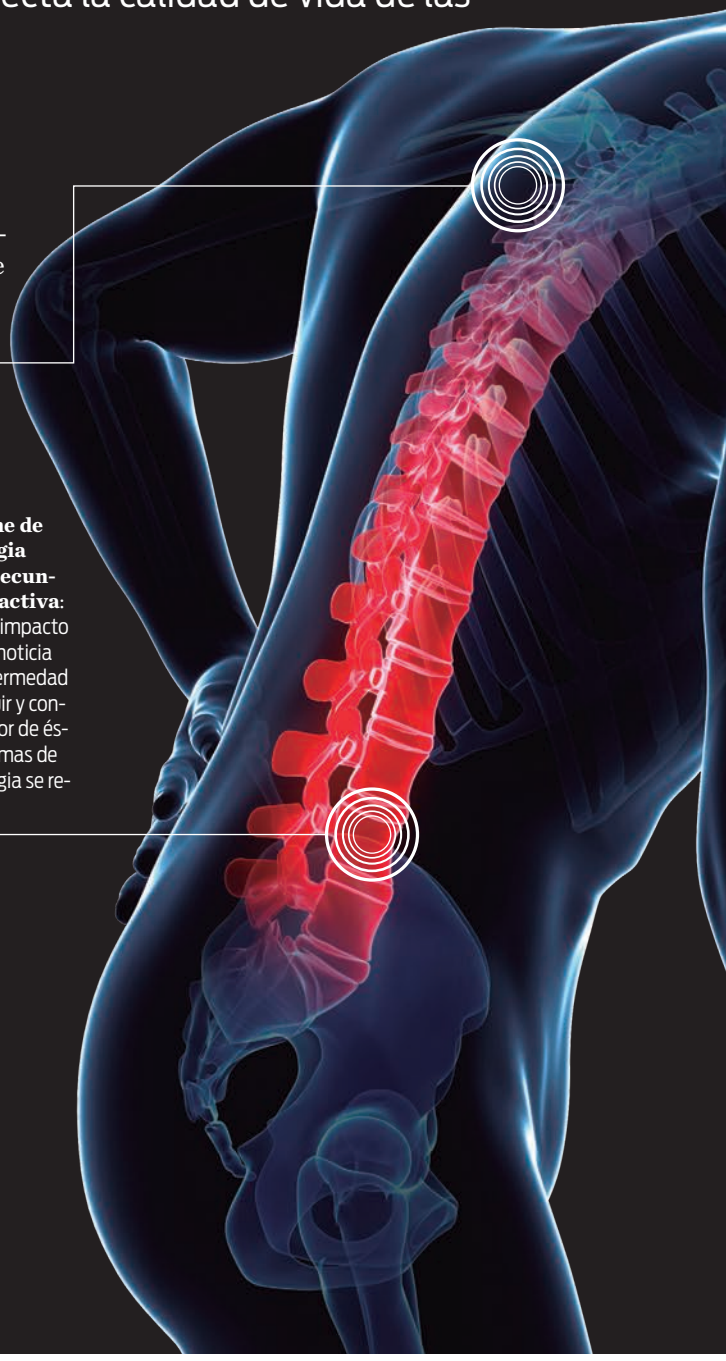
Fuente: Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (CONUEE). Guía del automovilista eficiente.

FIBROMIALGIA

Es un padecimiento reumatológico que no tiene cura pero se puede controlar. Su dolor crónico afecta la calidad de vida de las personas de manera importante.

¿Qué es?

La fibromialgia es una enfermedad caracterizada por dolor generalizado, crónico, acompañado de insomnio o sueño no reparador, fatiga, así como alteraciones del estado de ánimo.



Tipos de fibromialgia

• **Fibromialgia primaria**: Es el más común, el dolor está presente en el sistema musculoesquelético, no se debe a alteraciones ortopédicas y el dolor es intenso en puntos gatillo al simple tacto.

• **Síndrome de fibromialgia postraumática**: Se desarrolla después de un trauma físico (golpes, accidente de auto, fracturas), provoca dolor cervical agudo, tensión muscular, fatiga, rigidez matutina, dolor generalizado. Es la segunda causa de fibromialgia más común.

• **Síndrome de fibromialgia regional**: Se localiza en una sola región del cuerpo, puede ser resultado de un trauma a nivel muscular y el dolor disminuye al aplicar métodos locales (calor, luz infrarroja, luz polarizada).

• **Síndrome de fibromialgia generalizada o concomitante**: Van de la mano con otra condición de salud como osteoartritis, escoliosis, artrosis, lupus, síndrome *Sjögren*, entre otras.

• **Síndrome de fibromialgia regional secundaria o reactiva**: Resulta del impacto al recibir la noticia de otra enfermedad y al disminuir y controlar el dolor de ésta, los síntomas de la fibromialgia se reducen.

Afecta a ambos sexos

Es un padecimiento frecuente, se calcula que afecta aproximadamente del 2 al 8% de la población general. Siendo el género femenino el más afectado, no obstante, los hombres pueden llegar a tener más dolor crónico que las mujeres porque tienen un porcentaje mayor de masa muscular. Al creer que es un problema femenino se avergüenzan, y pueden llegar al médico en un estado de depresión y de incapacidad retrasando su atención.

Colaborador invitado: **Dr. Jorge A. Barragán Garfias**/Coordinador del programa UP Vive Sano en la Facultad de Ciencias de la Salud de la UP.

Diagnóstico

Es común que los pacientes "migren" entre médicos recibiendo múltiples diagnósticos y tratamientos sin comprender por qué día a día se sienten peor y les provoca ansiedad o depresión que, en un círculo vicioso, hace más agresiva a la enfermedad. Se calculan de 2 a 10 años el tiempo que tarda un paciente en recibir el diagnóstico de fibromialgia[1].

Herencia

Existen factores genéticos que predisponen a la enfermedad, esto en base a estudios que muestran ocho veces más riesgo de padecerla en personas con familiares de primer grado con esta enfermedad. Hay alteraciones en los neurotransmisores encargados de la vía del dolor [2] y las infecciones, traumatismos o estrés psicológico[3] detonan la enfermedad.

Síntomas

Los nuevos criterios de clasificación de la enfermedad toman en cuenta las diferentes zonas del cuerpo en donde el paciente siente dolor, fatiga, sueño no reparador, cefalea, depresión, ansiedad y los síntomas están presentes por más de 3 meses[4].

Tratamiento

Es multidisciplinario entre reumatólogo, psicólogo, psiquiatra, médico de rehabilitación, entre otros. El tratamiento farmacológico se basa en analgésicos y dependiendo las características particulares del paciente existen otros métodos a largo plazo que pueden mejorar su calidad de vida[5].

Foto ShutterStock

BIBLIOGRAFÍA:
[1.] Choy E; Perrot S; Leon T, et al. A patient survey of the impact of fibromyalgia and the journey to diagnosis. BMC Health Serv Res 2010;10:102
[2.] Kato K; Sullivan P. F; Evengard B; Pedersen N. L; A population-based twin study of functional somatic syndromes. Psychol Med. 2009;39(3):497-505.
[3.] Buskila D; Atzeni F; Sarzi-Puttini P; Etiology of fibromyalgia: the possible role of infection and vaccination. Autoimmun Rev 2008;8(1):41-43
[4.] Clauw D. Fibromyalgia. A Clinical Review. JAMA. 2014;311(15):1547-155
[5.] Kroenke K; Krebs E. E; Bair M. J; Pharmacotherapy of chronic pain: a synthesis of recommendations from systematic reviews.Gen Hosp Psychiatry.2009;31(3):206-219 https://bit.ly/2swDN1e

EL CONSUMO EN LA TERCERA EDAD

Los adultos mayores, a pesar de las características propias de su edad, siguen consumiendo y quizá en mayor medida, sobre todo en el rubro de salud y prevención.

Los adultos mayores se les suele clasificar como personas con poder adquisitivo bajo, sin embargo, no siempre es así, si consideramos sus ingresos en algunos casos por jubilación, por pago de una pensión o por la ayuda que reciben de sus familiares pero además, suelen tener hábitos de consumo más controlados que cualquier otro perfil de la población, lo que los lleva a ser personas con una cultura del ahorro y la prevención, que se adaptan a su situación financiera, administran rigurosamente sus gastos, aprovechan al máximo los alimentos, reutilizan cualquier envase vacío y ahorran cualquier centavito que tienen.

La gente grande ve el consumir como una actividad social, ya que salir a realizar sus compras les da la oportunidad de relacionarse y socializar con más personas de su edad y de su entorno, incluso el hecho de caminar para trasladarse al lugar de compras lo toman como una forma de ejercitar su cuerpo.

Son consumidores exigentes que se preocupan por la calidad y precio, no se dejan llevar tan fácilmente por lo que se les ofrece en el mercado o por lo que la publicidad les vende, generalmente tienen hábitos más saludables. Si se trata de adquirir objetos para satisfacer un deseo o capricho, lo toman como una actividad de recreación o de juego, no le dan tanta importancia como lo podrían hacer los jóvenes, que seguramente considerarían marcas y moda.

A diferencia de otros perfiles poblacionales, no todos los adultos mayores gustan de hacer sus compras por internet o vía telefónica, muchos aún prefieren ir a los diferentes establecimientos, pues de esa manera se sienten seguros de la compra al interactuar con los proveedores de bienes y servicios, además de que les resulta más clara la información que les pudieran ofrecer de los mismos.

Se puede decir que este perfil poblacional realiza en gran medida un **Consumo Responsable y Sostenible** ya que se resisten a sustituir algo, una prenda de vestir, un utensilio de cocina, un electrodoméstico, valorando todo lo que tienen y reutilizando al máximo las cosas, practican el hábito del ahorro.

Fotos: ShutterSotck

Fuentes:
Attitudes, C. d. (9 de Agosto de 2009). Adultos Mayores, un mercado olvidado. Recuperado el 28 de Noviembre de 2018, de https://bit.ly/2T2GumP
Consumidor, P. F. (S/a). 7 Derechos Básicos del Consumidor. Recuperado el 28 de Noviembre de 2018, de https://bit.ly/2Rzao5F
México, C. I. (S/a). Derechos de las Personas Mayores en la CDMX. Recuperado el 28 de Noviembre de 2018, de https://bit.ly/2VYWbxr
Ruelas, A. B. (20 de abril de 2012). Brújula de compra "El consumo de los adultos mayores: entre la sabiduría y la prudencia". Recuperado el 27 de Noviembre de 2018, de https://bit.ly/2MgI5EO

LOS 10 DE 10 QUE DEBES CONOCER PARA EJERCER TUS derechos AL consumir

Antes de **contratar** un **servicio** o **adquirir** algún producto tienes derecho a recibir información oportuna, clara y veraz, de manera que puedas **elegir** qué comprar.

Tienes derecho a elegir el producto o servicio que desees de acuerdo a tus necesidades y presupuesto, nadie te puede presionar o condicionar la venta.

Si no estás de acuerdo con alguna compra o el proveedor incumplió por lo que pagaste, puedes presentar tu queja ante **PROFECO** en tu delegación más cercana.

Puedes recibir información y capacitación en materia de consumo para conocer tus derechos y la forma en que te protege la **Ley Federal de Protección al Consumidor**.

Al **comprar un producto** o contratar un servicio, no te lo pueden **negar**, tampoco **discriminarte, excluirte o tratarte mal** por tu sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual ni por tener alguna discapacidad.

Organízate con familiares, amigos o vecinos para aprender a **consumir mejor** y de manera **responsable**.

Antes de adquirir un **producto**, cerciorarte de que cubra **tus necesidades** y tus **posibilidades** en cuanto a: **calidad**, **precio** y **durabilidad**.

No olvides que en cada compra **debes guardar** tu ***ticket***, **nota o factura** para cualquier reclamación o devolución en caso de inconformidad con el bien o servicio.

Antes de **elegir** un producto o servicio **analiza** la publicidad del mismo, así evitas sorpresas al comprar un producto que no era lo que querías o no reúne las características para lo que fue comprado.

Si un producto **no cumple** con las normas, tiene defectos o es de mala calidad, **tienes derecho** a que se te reponga o te devuelvan el dinero que pagaste por él.

Fuentes:
Attitudes, C. d. (9 de Agosto de 2009). Adultos Mayores, un mercado olvidado. Recuperado el 28 de Noviembre de 2018, de https://bit.ly/2T2GumP
Consumidor, P. F. (S/a). 7 Derechos Básicos del Consumidor. Recuperado el 28 de Noviembre de 2018, de https://bit.ly/2Rzao5F
México, C. I. (S/a). Derechos de las Personas Mayores en la CDMX. Recuperado el 28 de Noviembre de 2018, de https://bit.ly/2VYWbxr
Ruelas, A. B. (20 de abril de 2012). Brújula de compra "El consumo de los adultos mayores: entre la sabiduría y la prudencia". Recuperado el 27 de Noviembre de 2018, de https://bit.ly/2Mgl5E0

Estos son tus derechos al reservar en restaurantes

Este mes en el que aumenta el número de reservaciones, te sugerimos conocer las obligaciones de los establecimientos de comida y tus derechos para que los hagas valer.

Ya sea por motivo de una ocasión especial o simplemente para compartir con la familia o amigos, se aparta una mesa en el restaurante de tu elección para evitar la espera y asegurar disponibilidad; sin embargo, hay ocasiones en que no se respetan las reservaciones y es por ello que te informamos cuáles son tus derechos.

Como consumidor tienes derecho a:

• Que te respeten la fecha y hora de la reservación, así como el menú, costos y demás características con las que contrataste el servicio[1].

• Que no hagan cargos sin autorización. Lo anterior, se considera una práctica comercial abusiva[2].
• Si pagaste por adelantado, el proveedor no te puede negar el servicio reservado. Esa negativa también se considera una condición comercial abusiva[3].
• Si la prestación del servicio es deficiente, no se presta o proporciona por causas imputables al proveedor, tienes derecho al pago de una bonificación o compensación[4], la cual no podrá ser menor al 20% del precio pagado[5].

Por su parte, los restaurantes tienen la obligación de:

- Exhibir los precios de manera clara, incluyendo los impuestos.
- No exigir la propina, ésta es voluntaria y no puede incluirse en la cuenta sin tu consentimiento.
- Entregar el comprobante de compra o ticket en el momento de tu consumo.
- Proporcionar información del menú y detallar las porciones.
- Respetar las promociones y especificar los términos y condiciones de las mismas.
- No condicionar el acceso al restaurante exigiendo un consumo mínimo.
- No negar o condicionar la prestación del servicio por razones de género, nacionalidad, de etnia, preferencia sexual, religiosa o cualquiera otra particularidad.
- Respetar los precios exhibidos.
- Cumplir el horario establecido.
- Indicar con claridad las formas de pago y recibir billetes de cualquier denominación.

[1] Artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).
[2] Artículo 19, párrafo primero, fracción III del Reglamento de la LFPC.
[3] Artículo 10 párrafo segundo de la LFPC.
[4] Artículo 92 BIS de la LFPC.
[5] Artículo 92 TER de la LFPC.

En caso de incumplimiento, la **Profeco** te respalda y pone a tu disposición los siguientes mecanismos para que hagas valer tus derechos como consumidor:

Queja[6]

Tiene por objeto el inicio del procedimiento conciliatorio en el que esta autoridad, representada por un servidor público (conciliador), exhortará a las partes (consumidor-proveedor) a dirimir su controversia y buscar una solución a la reclamación.

Podrás presentarla ante la Delegación[7], Subdelegación o Unidad de Servicios de la **Profeco** de tu elección, conforme al lugar en que se haya originado el hecho motivo de la reclamación; en el domicilio del reclamante, proveedor, o en cualquier otro que se justifique, como el de tu actividad habitual o de residencia, en un horario de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas.

Tratándose de enajenación de bienes o prestación de servicios, **el término que tienen los consumidores para formalizar la reclamación**[8] ante la **Profeco** es de **un año** a partir de los siguientes supuestos:

a) Se expida el comprobante que ampare el precio o la contraprestación pactada;
b) Se pague el bien o sea exigible el servicio, total o parcialmente;
c) Se reciba el bien, o se preste el servicio; o
d) La última fecha en que el consumidor acredite haber requerido al proveedor el cumplimiento de alguna de las obligaciones pactadas por éste.

Denuncia[9]

Cualquier persona podrá denunciar ante la **Profeco** a los proveedores que cometan violaciones a la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), normas oficiales mexicanas y demás disposiciones aplicables.

En la denuncia se deberá indicar lo siguiente:
I. Nombre y domicilio del denunciado o, en su caso, datos para su ubicación.
II. Relación de los hechos en los que basa su denuncia, indicando el bien, producto o servicio de que se trate.
III. Nombre y domicilio del denunciante.

[6] Artículo 99 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[7] https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/delegaciones-y-subdelegaciones
[8] Artículo 105 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[9] Artículo 97 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Profeco te protege:

Para cualquier duda o aclaración, comunícate al **Teléfono del Consumidor** en el 5568 8722, para la Ciudad de México y área metropolitana, y al 01 800 468 8722, sin costo para el resto del país, de lunes a viernes de 09:00 a 19:00 horas, sábado y domingo de 10:00 a 18:00 horas; por medio del link electrónico: http://telefonodelconsumidor.gob.mx/ o bien, por redes sociales: Twitter: @Profeco, @AtenciónProfeco y Facebook/Profeco Oficial.

Como comensal, te damos algunas sugerencias:

Si tienes bebé, no pueden negarte la entrada en caso de llevar carriola.

La mayoría de los restaurantes tienen disponibles cambiadores para bebés, cerciórate de que cuenten con dicho servicio.

Si reservaste, es importante que el restaurante respete el horario y alimentos elegidos.

Cuando te entreguen la carta/menú, revisa que los precios estén a la vista para evitar malos entendidos al momento de pagar.

Una vez que recibas tu cuenta, revisa que el cobro sea conforme a tu consumo y cerciórate de que no te incluyan la propina, recuerda que ésta es opcional.

Antes de consumir pregunta cuáles son las opciones de pago que tienen disponibles.

Los restaurantes no pueden condicionar la prestación del servicio a ninguna persona por razones de género, nacionalidad, etnia, preferencia sexual, religiosa o cualquiera otra particularidad.

Los restaurantes deben tener entrada accesible, espacios de circulación sin barreras físicas y los baños deben estar adaptados para personas con discapacidad. Si el restaurante tiene estacionamiento, tiene la obligación de contar con lugares reservados para personas con discapacidad, es tu derecho.

Cuando el restaurante cuente con ofertas o promociones, consulta previamente los términos aplicables.

Deben entregarte un recibo, comprobante o factura por el consumo, exígelo, es tu respaldo para cualquier reclamación.

Foto: rawpixel.com / Pexels

Conoce el protocolo de seguridad en caso de sismo o incendio así como la salida de emergencia más cercana.

Consulta previamente si el establecimiento cuenta con estacionamiento propio, y en su caso, el costo y términos aplicables.

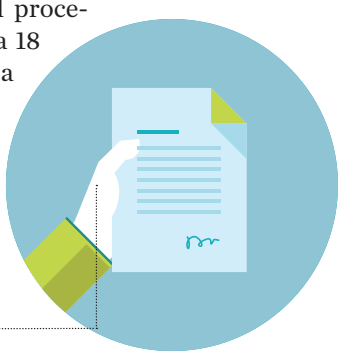
ACCIONES COLECTIVAS EN TELECOMUNICACIONES

Protege y representa a un grupo de consumidores afectados en sus derechos.

Una acción colectiva tiene por objeto la defensa y protección de un grupo de consumidores usuarios de bienes o servicios, afectados en sus derechos, con el fin de que las empresas se obliguen a reparar el daño causado. Este mecanismo permite la reparación del daño que se puede obtener por medio de una sentencia y puede consistir en:

ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DE LAS ACCIONES COLECTIVAS SON:

• La representación y defensa gratuita de tus derechos a través de la **Procuraduría Federal del Consumidor** (**Profeco**).
• Se respalda a un gran número de ciudadanos en un solo juicio.
• Se puede lograr la conciliación entre los afectados y el proveedor antes de que termine el juicio.
• La resolución positiva aplica para todos los consumidores que hayan tenido la misma problemática con el mismo proveedor, por lo que puedes adherirte en cualquier momento al proceso o juicio, y hasta 18 meses posteriores a la fecha en que se dicte sentencia.



PARA ADHERIRTE A UNA ACCIÓN COLECTIVA, REQUIERES LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS ORIGINALES:

• **Identificación** oficial.
• **Contrato de servicio**, por lo que deberás conservarlo pues será necesario para acreditar que sufriste un daño.
• **Formato de solicitud** adicional de datos personales del consumidor.
• **Consentimiento** debidamente firmado (este formato es proporcionado por la **Profeco, a través del portal de acciones colectivas. Consulta el link del recuadro verde**.
• **Constancia de pago**. Puede ser un estado de cuenta bancario, o aquel que te emite el proveedor (físico o electrónico), recibo de pago, etc.

Recuerda que tu participación es muy importante para que podamos contar con servicios de calidad, ayúdanos:

• Si fuiste víctima de un proveedor irresponsable, presenta tu queja ante la Delegación de la **Profeco** que corresponda a tu domicilio. Esto nos ayuda a integrar el número de usuarios necesarios para interponer la demanda.

Si tienes duda de cuál es la delegación que te corresponde, llama al **5568 8722**, en la zona metropolitana, o bien, desde el interior de la República al **01800 468 87 22**.

• Si hay alguna falla en los servicios de telecomunicaciones en tu colonia, comunidad, municipio, o cualquier lugar en el que se vean afectados varios consumidores, repórtala vía telefónica, en las delegaciones o subdelegaciones de la **Profeco** o al correo: **colectivastelecom@profeco.gob.mx.**

Consulta el portal https://bit.ly/1cVZ2st
y revisa las acciones colectivas promovidas por la Profeco a las que te puedes adherir.

Prosumidor, el nuevo consumidor

Ocho de cada **10 usuarios** de internet comparan precios en línea y **7** de cada **10** son influidos en su decisión de compra por las reseñas que leen de otros consumidores, a decir de un estudio elaborado por el Interactive Advertising Bureau (IAB) **México**.

El decálogo en su versión completa se encuentra disponible en:
https://bit.ly/2U0taPQ

Foto: Rawpixel on Unsplash

Seguramente cada que quieres hacer un viaje, adquirir algún producto o servicio, o visitar algún lugar, haces consultas en línea con la finalidad de comparar y evaluar para elegir el que más te convenza y no pasas por alto los comentarios y experiencias de otros usuarios.

Pues bien, aquellos que crean contenidos y comparten sus experiencias para influir, generan conocimiento y aprendizaje y prueban servicios y productos para recomendarlos, son **prosumidores** (productor+consumidor=prosumidor).

Cada vez existen más portales, redes sociales o *apps* que dan paso a que éstos emitan su valoración con la finalidad de hacer más exigente al consumidor sobre sus derechos, practiquen un consumo responsable y, al mismo tiempo, provocar que los proveedores mejoren la calidad de sus servicios y atención, a fin de obtener comentarios y evaluaciones positivas. De acuerdo al **Estudio de Consumo de Medios y Dispositivos entre Internautas Mexicanos 2018**, elaborado y publicado por Interactive Advertising Bureau (**IAB) México**, el **78%** de los usuarios de internet en nuestro país hace comparaciones de precios en línea, lo que les permite tener mayor conocimiento de las variaciones de precios que hay en el mercado, ya que se pueden comparar de manera instantánea. El estudio también destaca que el **70%** de los encuestados fueron influidos en su decisión de compra por las reseñas que leyeron en internet.

IAB México clasifica en tres categorías a sus encuestados:

70%
de los consumidores comparan precios en internet para comprar en una tienda física.

59%
Comparan precios en una tienda física para comprar en internet.

46%
Comparan precios en sus dispositivos móviles estando en la tienda física.

Si después de investigar, comparar y analizar el servicio y/o producto que necesitas, decides comprarlo en línea, es importante que conozcas tus derechos:

1. Recibir información sobre los bienes y servicios ofrecidos así como la entrega de factura, recibo o comprobante del mismo.
2. A que te respeten los precios o tarifas, términos, condiciones conforme a los cuales se ofreció el producto, bien o servicio.
3. Ser informado antes de contratar el domicilio físico y datos de contacto del proveedor y los procedimientos y medios para realizar reclamaciones o aclaraciones.
4. Elegir la restitución del producto, bien o servicio, devolución de la cantidad pagada, rescisión de contrato o la reducción del precio y, en cualquier caso, la bonificación no menor al 20% del valor del producto.
5. A la privacidad de tu información.
6. Cuando se ofrezca garantía en los productos o servicios, deberás recibirla en idioma español.
7. Que no te sean cobrados servicios adicionales a los que originalmente hayas contratado.
8. Que la publicidad e información sobre los productos y servicios sea veraz, comprobable, clara y sin ambigüedades para evitar prácticas comerciales engañosas.
9. No estar sujeto a condicionamiento o negativa de la venta, adquisición, renta o suministro de bienes o servicios, o ser objeto de discriminación.
10. Ser atendido por la **Profeco** ante cualquier inconformidad o incumplimiento que atente contra tus derechos e intereses.

SEGURO para casa Habitación

Garantiza tranquilidad pues cubre la parte física de la vivienda, los bienes materiales y personales, te respalda jurídicamente y en caso de daños a terceros. Te mostramos algunas opciones, sus costos, y los requisitos para contratarlo.

La vivienda es el principal activo en el patrimonio, de ahí la importancia de protegerlo de posibles siniestros como incendios, sismos, robo o asalto, entre otros. Una forma de hacerlo, es a través de los seguros para el hogar que sin estar vinculados a un crédito hipotecario, protegen tu vivienda.

La **Profeco** recabó información de sitios de la Condusef, respecto a las primas y cuberturas de un seguro para casa habitación, con valor de un millón 500 mil pesos, en zona de riesgo medio.

Institución	Prima total anual**	Coberturas*	
Afirme Casa Afirme Plus Banca	**$7,786.36 Plus 5**	• Incendio y riesgos adicionales • Riesgos hidrometeorológicos • Terremoto y erupción volcánica • Rotura cristales, domos y acrílicos • Robo de contenidos • Daños al equipo electrónico y electrodoméstico	• Equipo electrónico móvil dentro y fuera • Responsabilidad civil familiar • Responsabilidad civil por gastos médicos y/o muerte de trabajadores domésticos • Servicios de asistencia
SEGUROS BANORTE Seguro de Hogar Banorte	**$5,175.97**	• Incendio y/o rayo (edificios y contenidos) • Extensión de cubierta (excepto explosión) (edificios y contenidos) • Riesgos Hidrometeorológicos (edificios y contenidos) • Remoción de escombros (edificios y contenidos) • Gastos extraordinarios (edificios y contenidos) • Terremoto y/o erupción volcánica (edificios y contenidos)	• Bienes bajo convenio expreso (edificios y contenidos) • Cristales• Robo con violencia y/o asalto • Objetos personales • Dinero y/o valores • Responsabilidad civil familiar • Equipo electrodoméstico • Asistencia en el hogar
Banco de Bajío Royal & SunAlliance Seguros (México), S.A. de C.V. PAQUETE PROTECCIÓN TOTAL	**$8,726.09**	• Edificio (todo riesgo, riesgos hidrometeorológicos, terremoto y/o erupción volcánica) • Contenidos (todo riesgo, riesgos hidrometeorológicos, terremoto y/o erupción volcánica) • Remoción de escombros	• Gastos extraordinarios • Artículos en tránsito (robo) • Menaje de casa (robo) • Rotura de cristales • Equipo electrodoméstico • Responsabilidad civil propietario • Asistencias
Inbursa Línea Habitt	**$7,858.57**	• Terremoto (daños materiales a inmueble y contenidos) • Riesgos hidrometeorológicos (daños materiales a inmueble y contenidos) • Menaje en general • Remoción de escombros • Gastos extraordinarios • Rotura de cristales (exteriores e interiores) • Robo de menaje	• Objetos de valor (S.E.A.) • Asistencia en el hogar • Responsabilidad civil familiar
Banamex Tiempos de Hogar	**$6,420.48**	• Terremoto y erupción volcánica • Daños por fenómenos hidro-meteorológicos (huracán, granizo, helada, nevada, inundación, inundación por lluvia, avalanchas de lodo). • Daños por agua • Rotura de cristales • Equipo electrónico y/o electrodoméstico	• Robo con violencia o asalto de menaje de casa, objetos de valor y dinero en efectivo • Remoción de escombros • Renta de habitación o bodega • Cobertura amplia para daños materiales • Responsabilidad civil (familiar, patronal y arrendatario)

ESTOS SON LOS CONCEPTOS QUE DEBES CONOCER ANTES DE CONTRATAR:

- Prima. Precio del seguro.
- Siniestro. Daño que puede ser indemnizado por la aseguradora.
- Póliza. Incluye coberturas, sumas aseguradas, deducible.
- Endoso. Agrega o restringe cobertura.
- Daños a terceros. Cuando perjudiques a viviendas contiguas con una inundación,un incendio, etcétera.
- Características de la vivienda. Propia o rentada, tipo de construcción, número de niveles, etcétera.

Además considera:

- Antes de firmar lee el contrato (qué cubre y qué no).
- Declara la verdad sobre el valor de la vivienda, tipo de construcción y acabados, si indicas una suma menor a la real, el monto de la prima disminuye junto con la indemnización.
- Analiza los factores de riesgo, es decir, si ocurren frecuentemente terremotos, huracanes, inundaciones, etcétera.
- No olvides las fechas de pago de las primas ya que la falta de pago puntual puede ocasionar la cancelación del seguro y la protección que éste ofrece.
- Al asegurarte con alguna compañía, considera la conveniencia de renovar y mantener tu seguro vigente con dicha institución, ya que al cambiarte a otra aseguradora podrías perder ciertos derechos y beneficios adquiridos.

COMPARA

Si quieres conocer los productos que existen en el mercado para el rubro de seguro de daños a casa habitación, ingresa a www.condusef.gob.mx, en este sitio podrás consultar la sección de cuadros comparativos para que tengas una referencia de lo que ofrecen. Consulta también el sitio de la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS), y revisa la información que te ofrecen las aseguradoras.

Santander Casa Segura	**$10,987.00**	• Daños al edificio • Daños a los contenidos • Robo de contenidos • Remoción de escombros • Gastos extraordinarios • Rotura de cristales • Responsabilidad civil privada y familiar • Asistencias en el hogar	
HSBC Seguro de Casa Habitación	**$4,532.83**	• Incendio y/o rayo (edificio y contenidos) • Extensión de cubierta (edificio y contenidos) • Fenómenos hidrometeorológicos (edificio y contenidos) • Remoción de escombros (edificio y contenidos) • Gastos extraordinarios (edificio y contenidos) • Cristales (edificio y contenidos) • Robo de contenidos • Robo de joyas y/o artículos de difícil reposición	• Dinero en efectivo • Equipo electrodoméstico y electrónico • Responsabilidad civil familiar • Responsabilidad civil patronal • Servicios de asistencia • Terremoto y erupción volcánica (edificio y contenidos)
BBVA Bancomer HogarSeguro PLAN PLUS	**$15,968.07**	• Incendio (edificio y contenidos) • Terremoto y/o erupción volcánica (edificio y contenidos) • Riesgos hidrometeorológicos (edificio y contenidos) • Gastos extraordinarios (renta de habitación y bodega)	• Remoción de escombros • Rotura de cristales • Robo con violencia y/o asalto de contenidos • Responsabilidad civil privada y familiar • Equipo electrónico

* Las instituciones manejan diferentes montos de sumas aseguradas según las coberturas amparadas por lo que te sugerimos acudir a la institución de tu interés.

**Prima total anual, incluye derecho de póliza e impuestos.

Algunos requisitos que solicitan las instituciones para hacer válida la cobertura son los siguientes:

- Dar aviso a la institución.
- Proporcionar el número de póliza.
- Relación de daños.
- En caso de robo con violencia: presenta copia de la denuncia al Ministerio Público y documentación como facturas y fotografías de los objetos robados.
- Identificación Oficial.

La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos, de referencia y no es definitiva.
Para mayor información sobre precios, especificaciones a detalle, disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.
Fuente: Comisión Nacional para la Defensa de Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Cuadros comparativos. Seguro de hogar. Octubre 2018

Fuentes:
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Cuadros comparativos Aseguradoras. Consultado el 9 de agosto de 2018 en: https://bit.ly/2LWbOQs
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Sección Proteja su dinero. "Asegura tu casa". Consultado el 16 de agosto de 2018 en: https://bit.ly/2LOhvgH
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Educación financiera. Consultado el 16 de agosto de 2018 en: https://bit.ly/2U2pugK
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Aseguradoras. Evaluación por Producto / Seguro de Casa Habitación. Periodo: Enero - Marzo 2018. Consultado el 9 de agosto de 2018 en: https://bit.ly/2FHsJGk
Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV). Encuesta Nacional de Inclusión Financiera 2015. Consultado el 14 de agosto de 2018 en: https://bit.ly/2HiX3tf

Chequeos médicos,

el amor empieza por ti mismo

Inicia el año cuidando tu salud, prevé enfermedades y realízate revisiones médicas. Te ofrecemos un comparativo de precios para que no dejes tu salud para después e inicies el año ocupándote de ti.

Nuestro cuerpo requiere de atención. Se recomienda que por lo menos dos veces al año nos practiquemos estudios médicos completos para tratar o descartar enfermedades y así poder tener mejor calidad de vida.

Los chequeos médicos se realizan desde la infancia; sin embargo, es entre los 30 a 40 años de edad cuando es más necesario someterse a ellos, toda vez que es la etapa en la que se genera mayor prevalencia de enfermedades debido a características genéticas, hereditarias, ambientales, de estilo de vida o de exposición a riesgos laborales, de acuerdo a la opinión de la **Dra. María Amanda Cadena Valadez, Jefa de servicios de preconsulta del Hospital Juárez de México.**

El médico encargado de interpretar y coordinar este tipo de estudios es el médico internista o médico general, en colaboración con las diferentes áreas y especialistas médicos encargados de hacer las revisiones. Con base en lo que determine, previa revisión e historia clínica, establecerá la frecuencia del estudio (anual, bianual o según se requiera).

De acuerdo con el **Dr. Jorge Aldrete, Presidente del Colegio de Medicina Interna de México, A. C.**, una revisión o chequeo completo comprende, entre otros aspectos:

Foto: Rawpixel on Unsplash

Vivir más, pero con calidad

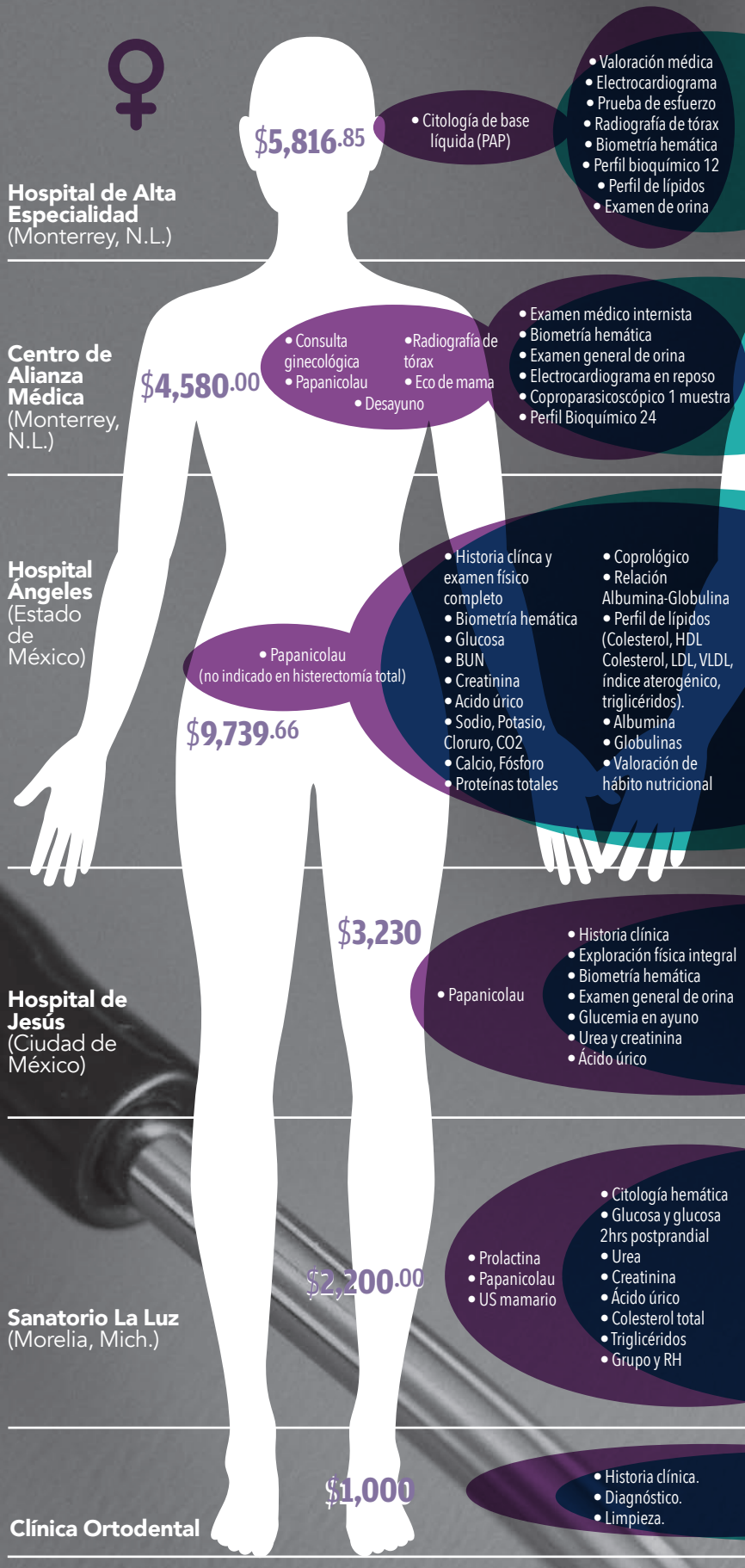
Tu cuerpo es el único que tendrás y te acompañará por alrededor de 75 años si nos atenemos a las cifras de esperanza de vida en nuestro país, de acuerdo con datos del Consejo Nacional de Población (Conapo; entonces, ¿por qué no empezar a amarlo cuidándolo?

En 2016 se registraron en México 685,766 defunciones. Las principales causas de mortalidad, de acuerdo con datos del **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**, obedecieron a enfermedades del corazón, diabetes y tumores malignos.

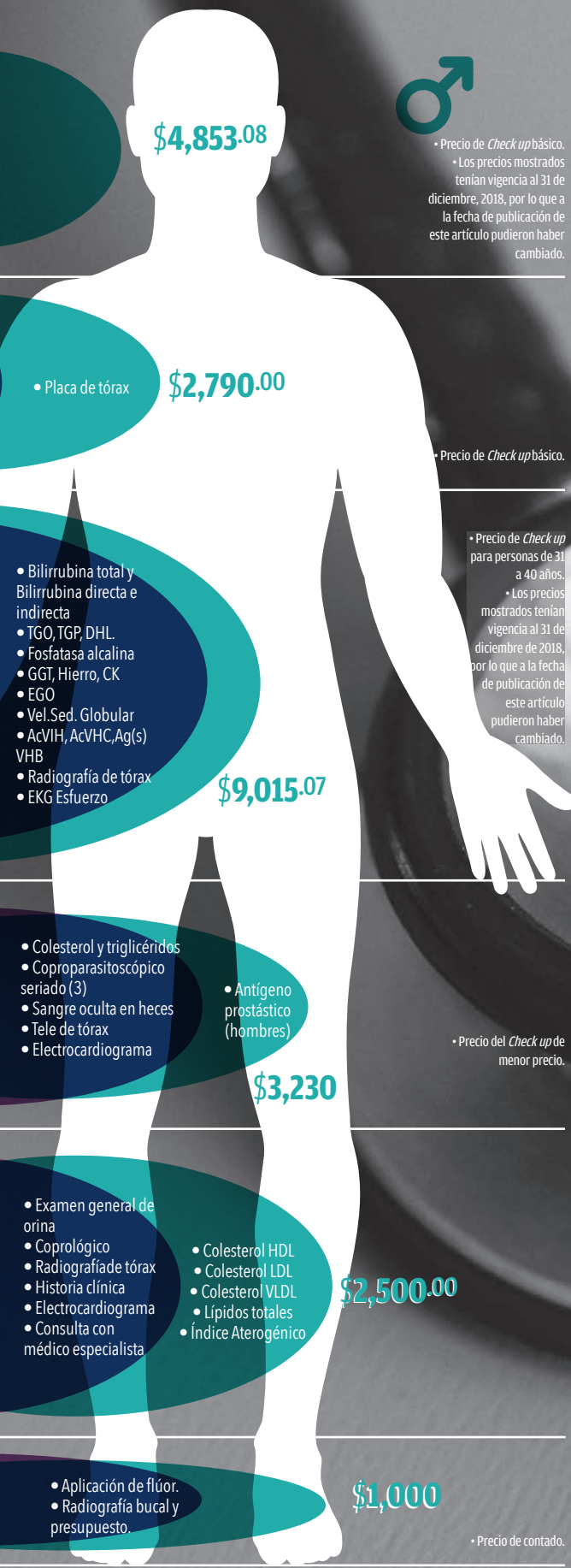
Estos padecimientos, en su mayoría, se pueden prevenir con un diagnóstico oportuno y un monitoreo y seguimiento adecuado.

La **Profeco** recabó precios de chequeos médicos para mujeres y hombres menores de 40 años, en cinco clínicas y hospitales, en cuatro estados de la República Mexicana. Los precios obedecen al número y tipo de estudios que conforman el chequeo y son los más baratos de acuerdo al sitio de internet de la clínica y hospital. No olvides consultar primero al médico.

Cuadro de precios de check up's para hombres y mujeres menores de 40 años



La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo, sólo como referencia. Para mayor información sobre precios, indicaciones, descuentos, descripción detallada de estudios, promociones y vigencias, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio.



Fuente: Información recabada de los sitios de internet de las empresas el 15 y 16 de noviembre de 2018, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

RECOMENDACIONES

- Dedícale un día a tu salud. El día de tu chequeo no lleves prisa.
- Usa ropa cómoda.
- Recuerda cuidar tu aseo personal.
- Solicita una explicación del procedimiento a seguir, del tipo de estudios que te realizarán y las indicaciones en cada uno de ellos.
- Si tomas medicamentos, coméntalo a los especialistas.
- En el caso de las mujeres se recomienda el estudio dos días antes de su periodo menstrual.
- Para estudios de mamografías es necesario llevar estudios anteriores, en caso de que se tengan, para un comparativo.

Recuerda hacer previa cita y solicitar las indicaciones para antes, durante y después de tu revisión médica. Algunos estudios pueden tomar más tiempo que otros, por lo tanto, considera dedicar un día para llevarlos a cabo. Algunos hospitales o centros de salud incluyen alimentos. Los resultados deberán ser interpretados y analizados por médicos especialistas. Considera que ante pruebas positivas, deberán existir pruebas confirmatorias.

Foto: Rawpixel on Unsplash

El amor en tiempos de conexión

Las redes sociales y las páginas de internet especializadas en citas en línea se han convertido en los espacios de coincidencia entre algunas parejas, un método más habitual de lo que imaginas debido al contacto rápido y simple.

El internet y las redes sociales hoy ganan popularidad y acercan a las personas de manera sorprendente. No obstante, si en interacción personal encontrar pareja no resulta sencillo, por este medio se vuelve más complejo porque la identidad de los interlocutores puede ser falsa. Los sitios especializados brindan espacios para las relaciones virtuales, momentos de charla o sucesiones de "me gusta" para dar paso a una conexión o afinidad entre dos personas. Su popularidad obedece a razones como las siguientes:

Si eres una persona tímida, te permitirá aprender a socializar virtualmente de manera fluida.

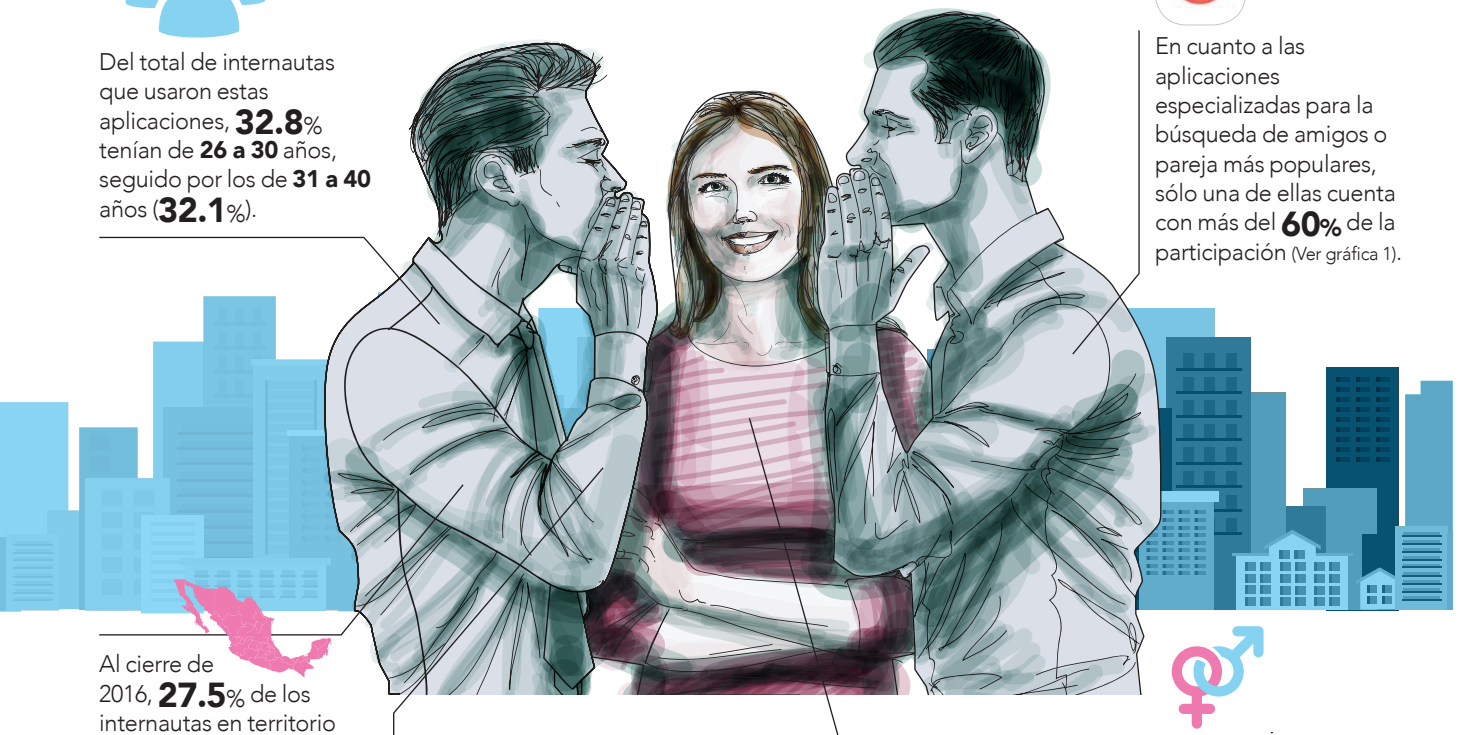
Ahorro de tiempo al momento de conocer a alguien. Puedes consultar el perfil de un usuario para saber si está **interesado** en un compromiso o en una relación casual, así como **corroborar** si sus **gustos** y **personalidad coinciden** con lo que **buscas**.

Conoces gente desde cualquier lugar. Se ofrece la posibilidad de conocer a una pareja desde el sofá de casa, mientras se regresa del trabajo o en el transporte público.

El proceso de conocer personas para iniciar una relación, puede resultar divertido y entretenido.

Además **te permite conocer** gente de otros **países y culturas**.

Del total de internautas que usaron estas aplicaciones, **32.8**% tenían de **26 a 30** años, seguido por los de **31 a 40** años (**32.1**%).



En cuanto a las aplicaciones especializadas para la búsqueda de amigos o pareja más populares, sólo una de ellas cuenta con más del **60**% de la participación (Ver gráfica 1).

Al cierre de 2016, **27.5**% de los internautas en territorio nacional reportaron tener al menos una aplicación en su *smartphone* para encontrar una o varias parejas. Al finalizar 2017, la cifra subió a **29.3**% de usuarios.

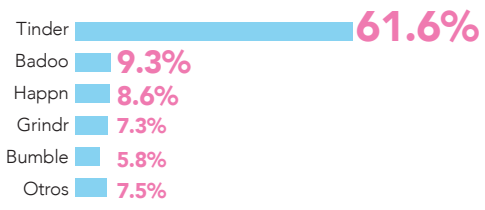
Con respecto a los usos y actitudes en aplicaciones de ligue, **27.3**% de los suscriptores usan aplicaciones para encontrar pareja, **31.8**% para tener un encuentro de una noche (*one night stand*) y el resto, (**40.9**%) para conocer personas.

En cuanto a la efectividad de los usuarios para concretar citas o tener encuentros físicos en *Apps* de ligue, **12.7**% consigue una cita una vez a la semana y la mayoría (**46.1**%) lo hace cada seis meses. (Ver gráfica 2).

Fuente:
The Competitive Intelligence Unit (The CIU), consultora especialista en temas de mercados de comunicaciones (telecomunicaciones y radiodifusión), infraestructura y tecnología.

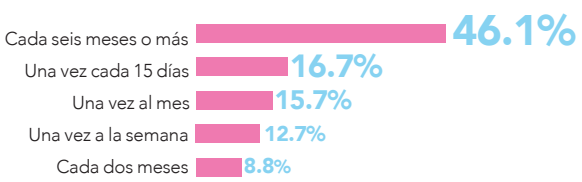
En algunas de estas páginas, el registro suele ser gratuito para todos los usuarios; sin embargo, es necesario suscribirse a un modelo de pago para disfrutar de otros servicios adicionales que puede ofrecer el sitio.

Gráfica 1.
Participación de mercado por aplicación de ligue



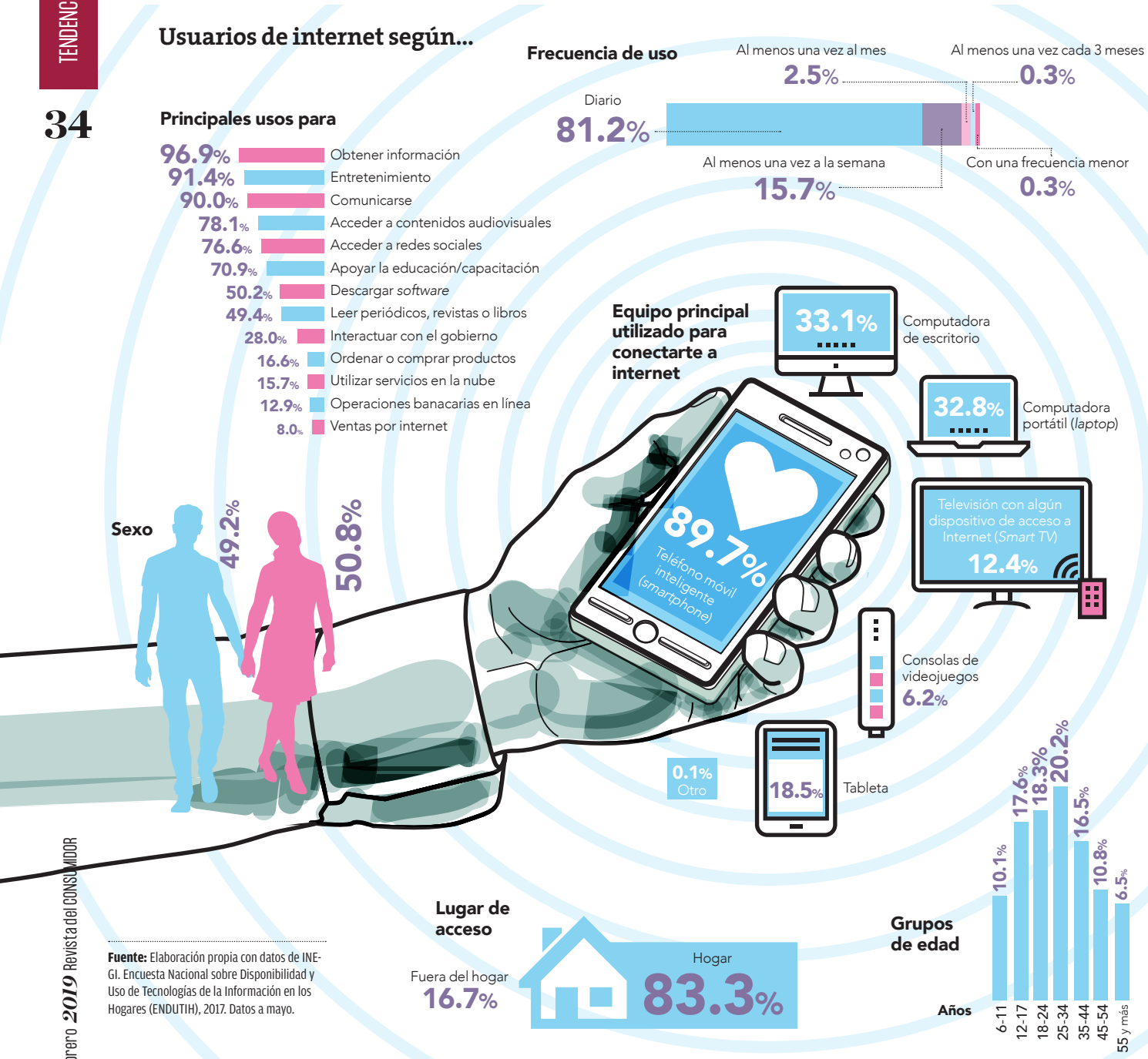
Fuente: Elaboración propia con datos de The Competitive Intelligence Unit. "Cupido digital", febrero 2018.

Gráfica 2.
Efectividad de los usuarios para concretar citas/tener encuentros físicos en *apps* de ligue



Fuente: Elaboración propia con datos de The Competitive Intelligence Unit, 2018

El comportamiento anterior va de la mano con la disponibilidad del uso de las **Tecnologías de la Información y la Comunicación** (**TIC's**). De acuerdo con la **Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2017** (**ENDUTIH**), publicada por el **Instituto Nacional de Estadística y Geografía** (**INEGI**), los principales usuarios de internet en México son gente joven que busca entretenimiento en la red y usa como principal dispositivo para conectarse el *smarthphone*. (Ver imagen de usuarios)



Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH), 2017. Datos a mayo.

Una investigación realizada por la **Universidad de Stanford** (E.E.U.U.), titulada "¿Cómo se conocen las parejas y se mantienen juntas?", revela que quienes se conocieron en internet tienen más probabilidades de separarse y son menos propensas al matrimonio. ¿La razón? Las relaciones tienden a carecer de exclusividad, compromiso y confianza, factores determinantes en la duración de las relaciones matrimoniales.

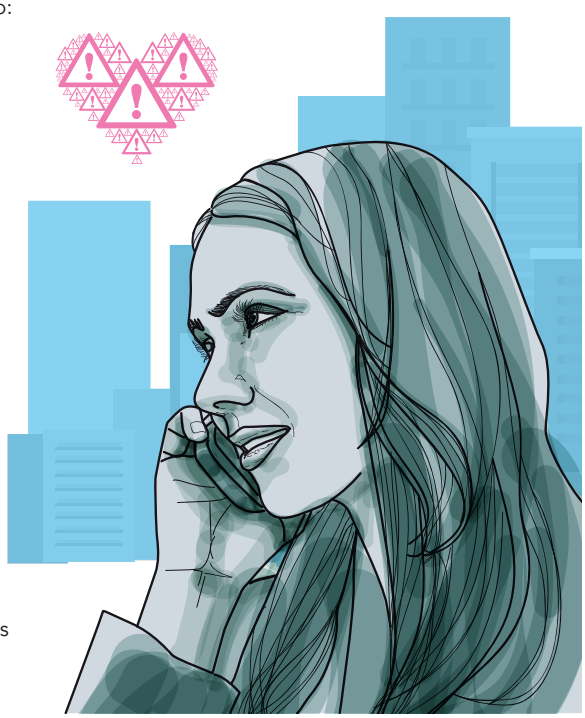
Existen dos grandes consecuencias de encontrar el amor por medio de las redes sociales internet:

- Tienden a ampliar la búsqueda de las parejas potenciales, facilitando los encuentros y el emparejamiento.
- Desarrollan altos niveles de restricción y control debido al incremento de sospechas, supervisión y vigilancia.

Peligros del mundo virtual

Tal vez hayas escuchado algún caso exitoso de enamoramiento a través de redes; sin embargo, también hay riesgos en el mundo virtual. A este respecto se recomienda lo siguiente para estar protegido:

- **Usa *Firewalls***: ayudan a filtrar sitios *web* y descargas potencialmente dañinas.
- **Crea una cuenta de *email* desechable**: así evitarás poner en peligro tu cuenta personal o profesional.
- **No divulgues información**, sobre todo financiera o demasiado personal. No sabes quién está del otro lado.
- **Ten cuidado con el *catfishing***: algunos estafadores pueden parecer la persona "perfecta".
- **Regístrate manualmente**: evita hacerlo a través de Facebook para compartir menos datos sobre ti.
- **Usa una red privada virtual** porque brinda conexiones seguras y cifradas para una mayor privacidad.
- **Usa antivirus**: ayudan a prevenir el *malware* y los virus informáticos.
- **Controla la actividad en línea de los menores** con *software* para proteger la navegación en internet, por ejemplo, con un programa de filtrado de contenido.



De acuerdo con especialistas, los diversos servicios ofrecidos en internet, entre ellos los sitios de citas *online*, no tienen manera de verificar las identidades de sus miembros ni mucho menos comprobar si las descripciones en cuanto a gustos, habilidades y preferencias son reales.

Recuerda, el menor daño sería una desilusión y el peor, que se cometan delitos. Para cualquier duda contacta en la CDMX a la **Policía de Ciberdelincuencia Preventiva** al teléfono: **5245 5100**, ext. **5086** o bien al correo **policia.cibernetica@ssp.cdmx.gob.mx** para cualquier duda o aclaración al respecto. A nivel nacional busca ayuda en el **Centro Nacional de Respuesta a Incidentes Cibernéticos de la Policía Federal (CERT-MX)**: https://bit.ly/2Qe6mez

Fuentes: Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2017. Consultado el 27 de noviembre de 2018 en: https://bit.ly/2Ctx2lh
• The Competitive Intelligence Unit (CIU). "Usos y Actitudes en Aplicaciones de Ligue". Consultado el 11 de diciembre de 2018 en: https://bit.ly/2GdxGne
• The Competitive Intelligence Unit (CIU). "Cupido digital". Consultado el 11 de diciembre de 2018 en: https://bit.ly/2nZxp0F
• Sitio emol.Tecnología. Artículo: "Estudio revela que parejas que se conocieron en internet son menos propensas a casarse". Consultado el 5 de diciembre de 2018 en: https://bit.ly/2swLy7m
• Sitio BBC News Mundo. "3 de las estafas más comunes en las aplicaciones de citas por internet". Consultado el 28 de noviembre de 2018 en: https://bbc.in/2ATI5FP
• Estudio "El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto". Universidad de Guadalajara. Documento electrónico PDF.
• Sitio Entrepreneur. "Por qué triunfan las páginas de citas online". Consultado el 6 de diciembre de 2018 en: https://bit.ly/2fgH9R1
• Sitio, Protección Online.com. "Consejos de seguridad en Internet para niños, jóvenes y adultos". Consultado el 13 de diciembre de 2018 en: https://bit.ly/1nkCY1O
• Subsecretaría de Información e Inteligencia Policial Cibernética SSPDF de la Ciudad de México. Consultado el 4 de diciembre de 2018 en: https://bit.ly/2bGOe9t
• Sitio la vanguardia.com.mx. "La mentira, el mayor riesgo al buscar amor por Internet". Consultado el 27 de noviembre de 2018 en: https://bit.ly/2CtH1aw
• Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados. Consultado el 12 de diciembre de 2018 en: https://bit.ly/2okLZzF

Comparativo de precios de páginas de internet o *Apps* especializadas en citas en línea

Antes de descargar lee los términos y condiciones del servicio y sus políticas de privacidad. Verifica si la *app* está disponible para los sistemas operativos **iOS** y/o **Android**.

Ten en cuenta que algunos sitios ofrecen modalidades gratuitas y esquemas con cobro adicional, en algunos casos, en ambos servicios es necesario proporcionar información de tu tarjeta de crédito.

Si te decides por el esquema gratuito, considera la fecha de vencimiento toda vez que tiene vigencia de 7 días hasta tres meses, al término del periodo entrarás a un esquema de cobro automático.

Las suscripciones se renuevan automáticamente bajo los mismos términos, excepto si decides cancelar al menos 24 horas antes de que finalice el periodo actual. **Considéralo**.

Precios de servicios adicionales de los sitios de citas en línea

Sitio	Precios de servicios adicionales	Algunos servicios que incluye
Tinder	*Tinder plus.* • Un mes: **$190.52** al mes. • Seis meses: **$111.21** al mes. • 12 meses: **$87.39** al mes.	• "*Likes* ilimitados" (Me gusta). Desliza todas las veces que quieras. • "No hagas fila". Ser el perfil principal en la zona durante 30 minutos para conseguir más encuentros. • "Controla tu perfil". Limita lo que los demás pueden ver de ti y sólo muestra en tu perfil a las personas que les diste *like*. • "Desliza en todo el mundo". Haz *match* (encuentro) con gente de todo mundo. • "5 *super likes* por día". Obtener *likes* para aumentar las posibilidades de *match*.
	Tinder golden • Un mes: **$304.95** al mes. • Seis meses: **$168.43** al mes. • 12 meses: **$131.89** al mes.	• "Le gustas". Descubre a quién le gustas antes de deslizar. • "*Likes* ilimitados" (Me gusta). • "No hagas fila". Ser el perfil principal en la zona durante 30 minutos para conseguir más encuentros. • "Desliza en todo el mundo". Haz *match* (encuentro) con gente de todo mundo. • "5 *super likes* por día". Obtener *likes* para aumentar las posibilidades de *match*.
Badoo	*Premium.* • Una semana: **$76.99** • Un mes: **$259.99** • Tres meses: **$609.00** • Seis meses: **$939.00** • Permanente: **$1,399.00** (Sin suscripción/ pago único).	• Revisar quién quiere conocerte. • Entrega especial. • Descubrir quién te agregó a favoritos. • Cambiar voto. • Hacerte invisible. • Adelantarse y chatear con los usuarios nuevos. • Chatear con los más populares.
Match	*Servicio suscriptor* • Suscripción mensual: **$292** por mes. • Tres meses (20 días gratis): **$219** por mes. • Seis meses (tres meses gratis): **$145** por mes. • Oro (seis meses **$870.00** pagarás el valor referente a tres meses pero lo aprovechas seis meses).	• Conversar con todos. • Enviar mensajes personalizados. • Leer y responder mensajes. • Conversar con todos.
Raya*	*Servicio suscriptor:* Pago mensual de **$153.00**	• Conversar con todos.
Grindr	*Servicio premium* • 1 mes + Prueba gratis: **$249** después de 7 días. • Tres meses: **$459** • Seis meses: **$759** • 1 año: **$1,099**	• Sin anuncios. • Notificaciones Personalizadas. • Ver hasta 600 chicos. • Ver solo chicos conectados. • Filtros adicionales. • Más *Tribes* de *Grindr*. • Bloqueos y Favoritos ilimitados. • Deslizar a través de perfiles. • Guardar y enviar frases de *chat*. • Enviar fotos recientes con rapidez. • Nuevas funciones agregadas recientemente. • Confirmación de leído. • Filtrar y marcar perfiles con los que recientemente has hablado. • Icono de aplicación discreta. • PIN o contraseña.

* Pago mensual de 7.99 dólares. Se realizó la conversión a pesos con el siguiente tipo de cambio: **$19.1297** (Tipo de cambio **FIX del Banco de México** al día 22 de enero de 2019).
Fuente: Información recabada directamente de los sitios o **Apps** los días 23 y 23 de enero de 2019, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Queso

Cotija

Es un producto tradicional mexicano que comúnmente se elabora de manera artesanal; el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** analizó algunas marcas y descubrió que la mayoría son imitación queso cotija y agregan grasa vegetal y no la original de leche.

Recuerda que un producto que se denomina queso no debe contener grasa diferente a la de la leche.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 13 de noviembre de 2018 a 09 de enero de 2019

Periodo de muestreo: 13 a 21 de noviembre de 2018

Marcas analizadas: **16**

Pruebas realizadas: **1,669**

El queso Cotija es una variedad de queso madurado de la gastronomía mexicana y suele usarse desmenuzado y espolvoreado como toque final sobre algunos platillos como sopes, enchiladas, carnes o botanas.

La norma "Queso Cotija artesanal" (NMX-F-735-COFOCALEC-2011), define su calidad y establece una región de origen para su fabricación en las inmediaciones serranas de los estados de Jalisco y Michoacán (Sierra de Jalmich), y es respaldado por una política pública que protege a los productos artesanales tradicionales mediante la figura legal de Marca Colectiva (MC).

Este distintivo lo han obtenido otros productos mexicanos como la cajeta de Celaya, las guitarras de Paracho y los Tenangos bordados de Hidalgo.

El queso Cotija es de pasta dura, se elabora con leche cruda de vaca, entera o ligeramente descremada, de ganado especializado (Holstein, Holstein criollo) o de doble propósito (suizo-cebú, Holstein-cebú); fabricado generalmente en la época de lluvias, madurado o añejado y puede comercializarse a partir de su tercer mes de vida.

No obstante, en el mercado nacional también se comercializa como "Cotija" un producto que se fabrica en otras regiones del país y **varias de las marcas han sustituido la grasa butírica original de la leche, por grasa vegetal,** en detrimento no sólo de su calidad genuina, sino que **deja de ser queso.**

De acuerdo al Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios de la Secretaría de Salud, "en la fabricación de quesos, no se podrán utilizar sustancias grasas no propias de la leche utilizada", lo cual constituye un **fraude al consumidor** y una competencia desleal a los fabricantes del Cotija artesanal.

1

Se **evaluaron 14 productos** que se señalan en etiqueta como "Cotija", uno como queso artesanal y otro que se denomina "queso tipo cotija artesanal".

2

Ya que la grasa y la proteína son los principales nutrientes y responsables del aporte energético del queso, fueron evaluadas en las diferentes marcas. Se determinó el tipo de grasa (que debe ser de leche). De acuerdo a lo que señala la **NMX-F-735-COFOCALEC-2011,** los quesos cotija artesanales deben tener al menos **25%** de **proteína** y **23%** de **grasa.**

3

Se determinó el contenido de humedad, por ser un producto de baja humedad, la norma exige a los **quesos cotija artesanales no superar el 36%.**

4

Se verificó que la información en la etiqueta incluyera denominación, clasificación, marca, nombre, domicilio del fabricante, contenido neto, lista de ingredientes, información nutrimental y etiquetado frontal nutrimental y que los quesos Cotija artesanales ostentaran las leyendas: "producto elaborado con leche cruda", "manténgase en refrigeración" y fecha de consumo preferente.

5

Se constató que la información fuera veraz, conforme a lo establecido en la norma: "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria" (**NOM-051-SCFI/SSA1-2010**).

6

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, los resultados incluyen el **precio promedio por 100 gramos,** utilizando el costo pagado al adquirir las muestras.

FOTO Shutterstock

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados- Contenido neto- Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.** Secretaría de salud.
- **NOM-243-SSA1-2010.** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- **NMX-F-735-COFOCALEC-2011.** Sistema producto leche- Alimentos- Lácteos- Alimento lácteo regional- Queso Cotija artesanal madurado- Denominación, especificaciones y métodos de prueba. (Para aquellos productos que se denominen artesanales).

Queso cotija

Marca	Del Abuelo	DEL PARRAL	DEL PARRAL	El Gran Convento Quesos	EL GRANJERO Queso Artesanal
Denominación	**Queso Cotija**	**Queso Cotija rallado**	**Queso Cotija**	**Queso Cotija rallado**	**Queso Tipo Cotija**
País de origen / Presentación	México / A granel	México / 300g	México / 300g	México / 400g	México / 250g
Información al consumidor	Producto a granel, no aplica	Completa	Completa	No presenta etiquetado frontal nutrimental. Conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010	No presenta etiquetado frontal nutrimental. Conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010
% Humedad	39.9	44.4	44.0	39.0	40.8
% Proteína	20.96	20.28	20.44	21.53	23.29
% Grasa	27.50	26.20	27.20	31.70	27.20
Tipo de grasa	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal
Grasas trans [g/100g]	---	----	6.52	-----	----
Sodio [mg/100g]	1874	1868	1863	1621	1686
Aporte energético (kcal)	347	325	334	377	349
COSTO por 100 g	**$7.20**	**$15.33**	**$20.33**	**$22.41**	**$31.00**

Marca	MI PASSION	Quesos de Chiapas El Torito	Quesos de Chiapas El Torito	San Joaquín	VALLEY FOODS
Denominación	**Queso Cotija rallado**	**Artesanal Cotija**	**Cotija Rallado**	**Queso Cotija**	**Queso Cotija rallado**
País de origen / Presentación	México / 250g	México / A granel	México / 500g	México / A granel	México / 454g
Información al consumidor	No declara los contenidos de grasa y humedad	Producto a granel, no aplica	No presenta tabla nutrimental ni etiquetado frontal nutrimental conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010	Producto a granel, no aplica	Ostenta la leyenda "100% leche", pero tiene grasa vegetal
% Humedad	40.9	38.3	41.8	39.4	44.3
% Proteína	20.53	22.67	20.56	23.67	20.90
% Grasa	28.50	31.20	30.20	27.50	23.20
Tipo de grasa	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Tiene la grasa de la leche	Adiciona grasa vegetal
Grasas trans [g/100g]	1.52	-----	-----	-----	1.27
Sodio [mg/100g]	1795	1932	1798	2079	1803
Aporte energético (kcal)	350	375	354	348	306
COSTO por 100 g	**$24.64**	**$17.19**	**$18.00**	**$8.30**	**$17.60**

Frankly	Gallo Dorado	GOLDEN HILLS	La Artesana	La Artesana	La V del Mu
Queso Cotija Chiapaneco	**Queso Cotija**	**Queso Cotija rallado**	**Queso Cotija rallado**	**Queso tipo Cotija**	**Queso Cotija**
México / A granel	México / A granel	México / 400g	México / 250g	México / 250g	México / A granel
Producto a granel, no aplica	Producto a granel, no aplica	Completa	Cumple	No declara el contenido de humedad	Producto a granel, no aplica
40.1	43.9	44.2	47.7	38.0	45.7
23.38	21.24	20.27	21.39	22.33	21.51
32.20	27.00	26.50	20.20	32.70	22.20
Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal	Adiciona grasa vegetal
2.06	6.75	6.45	1.02	8.46	-----
1272	1727	1907	2113	1598	1712
383	332	327	280	388	299
$18.00	**$15.14**	**$18.75**	**$15.84**	**$15.84**	**$14.23**

Conclusiones

FOTO Shutterstock

De los productos evaluados en este estudio, **ninguno es fabricado en la región definida en la norma de Queso Cotija artesanal.**

A excepción de la marca **"San Joaquín" / Queso Cotija/ México/ A granel** que tiene la grasa característica de la leche, todos los demás productos evaluados presentan adición de grasa vegetal, usando indebidamente la denominación queso, son imitaciones que emplean aceites vegetales o bien, grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas, en algunas de estas últimas pueden aparecer las grasas trans como resultado de añadir hidrógeno a algunos aceites vegetales. Estudios han determinado que existe una relación entre el consumo elevado de ácidos grasos trans con el aumento del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, ya que pueden contribuir a aumentar los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre[1], lo que provoca un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Se verificó también la **presencia de almidón** en los productos, en ninguna de las marcas evaluadas fue detectado.

[1]M. N. Ballesteros-Vásquez, L. S. Valenzuela-Calvillo, E. Artalejo-Ochoa y A. E. Robles-Sardín (2012). Ácidos grasos trans: un análisis del efecto de su consumo en la salud humana, regulación del contenido en alimentos y alternativas para disminuirlos. Revista Nutrición Hospitalaria. 27(1):54-64

Una característica sensorial que define a este tipo de quesos es su sabor salado, asociado por supuesto al contenido de sodio, que entre las marcas varía de **1,272 mg** y **2,113 mg** en **100 gramos** de producto. La recomendación de la OMS respecto al consumo de sal es de no superar los 6 gramos diarios, que equivalen a **2.4 gramos** (**2400 mg**) de **sodio.** Se consideran alimentos con una cantidad elevada de sodio aquellos con más de **500 mg** por cada **100 gramos de alimento.** Estos productos lo serían, por lo que no estarían recomendados en la dieta de quienes por cuestiones médicas deban cuidarse y seguir una dieta sin sal.

En el aporte nutrimental encontramos:

23.67%
PROTEÍNAS

20.27%
PROTEÍNAS

- Que el producto con mayor contenido de proteína **(23.67%)** es **"San Joaquín" / Queso Cotija/ México/ A granel** y el que menos contiene es "**GOLDEN HILLS"/ Queso Cotija rallado/ México/ 400g con 20.27%.** Ver tablas.

20.2%
GRASA

32.7%
GRASA

- Que el producto que menos grasa contiene es **"La Artesana"/ Queso Cotija rallado/ México/ 250g con 20.2%,** mientras que el valor más alto de grasa lo tiene **"La Artesana"/ Queso tipo Cotija/ México/ 250g con 32.7%.** Ver tablas.

Revisa que el queso esté dentro de la **fecha de caducidad.**

En cuanto al etiquetado encontramos:

- Todos los productos cumplieron con el **contenido neto declarado.**

- Sólo un producto, la marca **"San Joaquín" / Queso Cotija/ México/ a granel** es veraz respecto a la denominación "Queso".

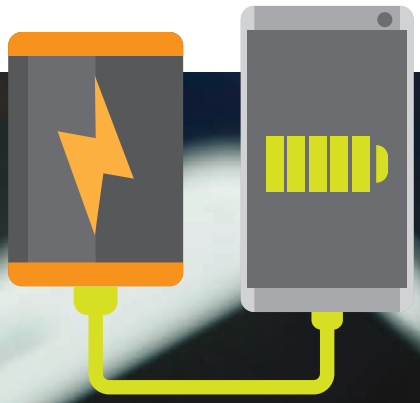
- **Etiquetados incompletos:** varias marcas no cumplen con el requisito de declarar el etiquetado frontal nutrimental, que exige la **Norma Oficial Mexicana "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas" (NOM-051-SCFI/SSA1-2010).**

- **Etiquetados erróneos,** varias de las marcas no cumplen lo exigido por la **Norma Oficial Mexicana "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas" (NOM-051-SCFI/SSA1-2010).**

Modera el consumo de estos productos si tu dieta tiene restricciones en el consumo de sodio.

Ninguno de los productos que fueron sujetos a estudio cumplen con el requisito que exige la **Norma Oficial Mexicana "Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba (NOM-243-SSA1-2010),** que señala que los productos que se ostenten como queso deben indicar en su etiqueta el contenido de grasa butírica (grasa de la leche).

BATERÍAS PORTÁTILES



Son dispositivos prácticos e imprescindibles en la actualidad; el mercado ofrece gran variedad a precios accesibles.

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor evaluó 29 modelos de 9 marcas, entérate qué concluyó de su desempeño.

Estamos conectados a la internet y comunicados a través de nuestro celular o tableta constantemente. Esa necesidad nos obliga a tener con pila nuestros dispositivos móviles, lo cual a veces es complicado si no tenemos a la mano un contacto de energía eléctrica.

Las baterías portátiles vienen a solucionar este inconveniente, las hay de diferente capacidad, tamaño, diseño, color, con varias salidas y desempeño.

EL ESTUDIO

Se analizaron 29 modelos de baterías portátiles de **9 marcas** distintas, todas de venta en la República Mexicana y fueron divididas en las siguientes categorías: **"carga normal"**, **"carga rápida"** y **"carga ultra rápida"**, ésta última, la más adecuada para los celulares de gama alta o premium.

Fueron sometidas a las siguientes pruebas:

EFICIENCIA Y RECARGA DE UN DISPOSITIVO MÓVIL

A base de ciclos de carga y recarga obtuvimos dos elementos de medición del desempeño de la batería. En el primero se determinó la capacidad de respaldo que brinda al recargar un dispositivo móvil cuya demanda de energía es similar a la máxima corriente que es capaz de suministrar en mili Amperes-hora (mAh). La calificación reportada en las tablas de resultados, corresponde a la eficiencia que brinda la batería, en términos de lograr mantener dicha corriente, por lo que una mejor calificación significa que proporciona una carga de respaldo muy cercana a lo que indica en su empaque o instructivo, mientras que un desempeño bajo, estima que no logra proporcionar la máxima corriente marcada en su instructivo.

En baterías con salidas para "carga lenta" y "carga rápida", se realizó la prueba en cada una de ellas y se reportó el desempeño obtenido de la salida que más energía demande a la batería.

El otro elemento de medición es una referencia para que puedas comparar fácilmente los distintos modelos y corresponde al número de veces que puedes recargar un *smartphone* de gama media (pantalla de 5.5 pulgadas y batería interna de 3200 mAh). Recuerda que este valor no es definitivo, ya que por ejemplo, para el caso de que requieras recargar un móvil de menor tamaño y batería más pequeña, este valor puede aumentar.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR.

Todos los modelos ofrecen instructivos y en general la garantía va de tres meses a un año, cumpliendo con la normatividad aplicable (en las tablas te decimos a detalle este dato por cada batería).

CALENTAMIENTO

Cuando se recarga el celular, la batería portátil se calienta debido a los procesos químicos internos de la misma. En esta prueba se evaluó que el calentamiento no fuera excesivo en las partes con las que se tiene contacto constantemente; considera que el valor indicado en las tablas de resultados es el máximo detectado durante la prueba. Durante su recarga también se llevó a cabo la prueba y una vez que ésta se descargó completamente a través del banco de pruebas descrito anteriormente. Los valores de calentamiento no deben ser excesivos, para que no signifiquen un riesgo.

ATRIBUTOS

En las tablas de resultados te informamos los principales. >>>>

Baterías portátiles

Marca		Sony	Sony	Insignia	Samsung	Sony
Modelo		CP-V10B	CP-V20	NS-MB10002	EB-P3000	SC5/H
País de origen		**China**	**China**	**China**	**China**	**China**
Garantía		1 año	1 año	1 año	1 año	1 año
Capacidad		**6300 mAh**	**20000 mAh**	**10000 mAh**	**10000 mAh**	**3000 mAh**
Peso con cable-sin cable		231 g - 233 g	458 g - 468.9 g	200 g - 209 g	150.2 g - 242.8 g	162.1 g - 173.4 g
Corriente de alimentación (1)		1.5 A	1.5 A	2 A	2.0 A	3.0 A
Número de salidas - Tipo		1 - USB	2 - USB	2 - USB	1 - USB	1 - USB Tipo C
Características eléctricas por salida		5 V, 1.5 A	2 x 5 V, 3 A(4)	2 x 5 V, 2.1 A	5 V, 1.5 A	5 V, 3.0 A
Evaluación global		**E**	**E**	**E**	**E**	**E**
Eficiencia de recarga		E	MB	MB	MB	E
Incremento de temperatura		MB	E	E	E	B
Número de recargas de un smartphone(5)		2.0	1.7	2.2	1.9	0.9
Dimensiones en mm	**largo**	133.68	135.44	130	147.5	125.25
	ancho	71.2	76.2	66	71.05	63.61
	espesor	16.64	32.24	15.48	15.46	13.3
Indicador luminoso del nivel de carga		Sí (5 LED´s)	Sí (4 LED´s)	Sí (4 LED´s)	Sí (4 LED´s)	Sí (5 LED´s)
Cable USB		Sí	Sí	Sí	Sí	Sí*
Botón de encendido		No	Sí	Sí	Sí	Sí
Destacamos		Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm El cable USB incluye adaptadores para USB Tipo C	La entrada Tipo USB C se utiliza tanto para recargar la batería como para respaldar un dispositivo * Incluye un cable Tipo C a Tipo C

NOTAS:
(1) Todos los modelos requieren de un cargador -no incluido- con salida de 5 V tipo USB que provea la corriente de alimentación indicada.
(2) Todos los modelos cumplen con la información al consumidor y su calentamiento durante la recarga es bajo.
(3) El puerto de salida 1 viene indicado con los siguientes valores: 5-6 V, 3 A; 6-9 V, 2 A; 9-12V, 1.5 A. Se reporta el valor de 3 A, por ser el de condiciones más severas de uso.
(4) Su salida está marcada a 3 A, pero al conectarlo a la carga equivalente se protege. La prueba se realizó a 1.5 A.
(5) Te indicamos, a modo de referencia, el número de veces que la batería puede recargar un smartphone de gama media de pantalla de 5.5", y un consumo de 3200 mAh.
(6) Indica en el empaque las siguientes protecciones: sobre descarga, sobre calentamiento, corto circuito, sobre voltaje, sobre corriente.

Adata	Insignia	Sony	Steren	Adata	Mobo
P20000D	NS-MB8002	CP-E6	MOV-105	PT100	MBPB-125
China	China	China	China	China	China
1 año	1 año	1 año	3 meses	1 año	3 meses
20000 mAh	8000 mAh	5800 mAh	5200 mAh	10000 mAh	12500 mAh
454 g - 465.4 g	176.9 g - 185.1 g	141.1 g - 152.1 g	118 g - 127.6 g	283 g - 292.4 g	291.3 g - 304.3 g
2 A	2 A	1.5 A	1 A	2 A	2 A
2 - USB	2 - USB	1 - USB	1 - USB	2 - USB	2 - USB
2 x 5 V, 2.1 A	2 x 5 V, 2.1 A	5 V, 1.5 A	5 V, 1 A	1 x 5 V, 1 A 1 x 5 V, 2.1 A	2 x 5 V, 2.1 A
MB	MB	MB	MB	MB	MB
MB	MB	MB	MB	MB	MB
MB	MB	MB	MB	MB	MB
4.4	1.7	1.2	1.7	2.0	2.5
163.44	130	110	89	138.55	155
80.74	66.29	64.44	43	62.47	62.96
23.75	15.68	14.14	22	21.99	22.38
Sí	Sí (4 LED´s)	Sí (5 LED´s)	Sí (4 LED´s)	Sí (4 LED´s)	Sí (4 LED´s)
Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm Cuenta con display indicador de nivel de la batería Incluye lámpara Ofrece diversas protecciones (6)	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm Incluye lámpara Ofrece diversas protecciones (6)	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm. El cable USB incluye adaptadores para USB Tipo C y Lightning

Simbología/Evaluación global de calidad: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

Baterías portátiles

Marca		Mobo	Sony	Atvio	Steren	Adata
Modelo		MBPB-75	CP-VC10	PC847	MOV-102	D8000L
País de origen		**China**	**China**	**China**	**China**	**China**
Garantía		3 meses	1 año	3 meses	3 meses	1 año
Capacidad		**7500 mAh**	**6000 mAh**	**2000 mAh**	**2000 mAh**	**8000 mAh**
Peso con cable-sin cable		180.1 g - 194.5 g	248.5 g - 259.7 g	62.1 g - 71 g	65.8 g - 74.2 g	266 g - 275 g
Corriente de alimentación (1)		2 A	3 A	1 A	1 A	2 A
Número de salidas - Tipo		2 - USB	2 - USB y 1 Tipo C	1 - USB	1 - USB	2 - USB
Características eléctricas por salida		2 x 5 V, 2.1 A	2 x 5 V, 3 A	5 V, 1 A	5 V, 1 A	1 x 5 V, 1 A 1 x 5 V, 2.1 A
Evaluación global		**MB**	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**
Eficiencia de recarga		MB	E	B	B	B
Incremento de temperatura		MB	S	E	E	E
Número de recargas de un smartphone[5]		1.5	2.0	0.4	0.3	1.3
Dimensiones en mm	**largo**	105.33	140.03	72.98	107.5	140
	ancho	62.94	67.73	40.16	26	75.25
	espesor	22.01	16.87	22.31	22	23.23
Indicador luminoso del nivel de carga		Sí (4 LED´s)	Sí (5 LED´s)	Sí (4 LED´s)	Sí (1 LED´s)	Sí (4 LED´s)
Cable USB		Sí	Sí*	Sí	Sí	Sí
Botón de encendido		Sí	No	Sí	No	Sí
Destacamos		Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm El cable USB incluye adaptadores para USB tipo C y Lightning	La misma entrada Tipo C se utiliza tanto para recargar la batería como para respaldar un dispositivo * Incluye un cable Tipo C a Tipo C	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm. Incluye panel LED de iluminación con múltiples funciones. Protección contra salpicaduras de agua. Ofrece diversas protecciones [6]

NOTAS:

(1) Todos los modelos requieren de un cargador -no incluido- con salida de 5 V tipo USB que provea la corriente de alimentación indicada.
(2) Todos los modelos cumplen con la información al consumidor y su calentamiento durante la recarga es bajo.
(3) El puerto de salida 1 viene indicado con los siguientes valores: 5-6 V, 3 A; 6-9 V, 2 A; 9-12V, 1.5 A. Se reporta el valor de 3 A, por ser el de condiciones más severas de uso.
(4) Su salida está marcada a 3 A, pero al conectarlo a la carga equivalente se protege. La prueba se realizó a 1.5 A.
(5) Te indicamos a modo de referencia, el número de veces que la batería puede recargar un smartphone de gama media de pantalla de 5.5", y un consumo de 3200 mAh.
(6) Indica en el empaque las siguientes protecciones: sobre descarga, sobre calentamiento, corto circuito, sobre voltaje, sobre corriente.

Steren	Ginga	Atvio	Adata	Samsung	Atvio
MOV-110	GI6PBK10-N	PC849	A10050QC	EB-P3020C	PC850
China	China	China	China	China	China
3 meses	90 días	3 meses	1 año	1 año	3 meses
10000	10000 mAh	6000 mAh	10050 mAh	5000	4000 mAh
282 g - 291.5 g	263.4 g - 273.4 g	161.6 g - 171 g	241 g - 248.4 g	153 g - 161.8 g	98.5 g - 105.6 g
2 A	2 A	2 A	2.5 A	2.0 A	1 A
1 - USB	2 - USB	1 - USB	2 - USB y 1 Tipo C	1 - USB	1 - USB
1 x 5 V, 1 A 1 x 5 V, 2.1 A	1 x 5 V, 1 A 1 x 5 V, 2.1 A	5 V, 2.1 A	1 x 5-6 V, 3 A[3] 1 x 5 V, 2.5 A	5 V, 1.5 A	5 V, 2.1 A
MB	MB	MB	B	B	B
MB	MB	MB	B	B	MB
B	B	B	MB	MB	S
2.2	2.0	1.2	1.9	0.9	0.8
147	138.29	96	105.25	147.5	99.5
59	62.16	62.48	64.24	71.25	59.56
23	21.51	22.43	23.27	11.25	12.75
Sí (4 LED´s)	Sí (4 LED´s)	Sí (4 LED´s)	Sí (4 LED´s)	Sí (4 LED´s)	Sí (4 LED´s)
Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm El cable USB incluye adaptadores para USB tipo C y Lightning	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm Se puede conectar un cable USB Tipo C, pero se debe adquirir aparte, no lo incluye	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm El cable USB incluye adaptadores para USB Tipo C	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm

Simbología/Evaluación global de calidad: E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente

Baterías portátiles

Marca		Atvio	Atvio	Vios	Vios	Vios
Modelo		PC842	PC843	BATPLANA	BATCIL	CASEBAT
País de origen		**China**	**China**	**China**	**China**	**China**
Garantía		3 Meses	3 Meses	3 meses	3 meses	3 meses
Capacidad		**4000 mAh**	**2000 mAh**	**4000 mAh**	**2600 mAh**	**5000 mAh**
Peso con cable-sin cable		109.7 g - 116.3 g	61.4 g - 68.4 g	99.2 g - 109.8 g	70 g - 81 g	130.1 g (sin cable)
Corriente de alimentación (1)		1 A	1 A	1 A	0.5 A	1 A
Número de salidas - Tipo		1 - USB	1 - USB	2 - USB	1 - USB	2 - USB y 1 Lighting
Características eléctricas por salida		5 V, 1 A	5 V, 1 A	5 V, 1 A	5 V, 0.8 A	5 V, 1 A
Evaluación global		**B**	**B**	**B**	**B**	**B**
Eficiencia de recarga		B	B	B	S	S
Incremento de temperatura		B	B	B	MB	MB
Número de recargas de un smartphone (5)		0.7	0.3	0.7	0.3	0.4
Dimensiones en mm	**largo**	95.12	95.41	115.17	95.63	147.8
	ancho	42.53	26.75	67	24.66	70.12
	espesor	23.28	22.16	9.44	24.66	16.73
Indicador luminoso del nivel de carga		Sí (1 LED´s)	Sí (1 LED´s)	Sí (1 LED´s)	Sí (1 LED´s)	Sí (4 LED´s)
Cable USB		Sí	Sí	Sí	Sí	No
Botón de encendido		No	No	No	No	Sí
Destacamos		Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm Tienen un cable incorporado para suministrar recarga	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm	La batería esta diseñada para ser usada como case para iPhone 7

NOTAS:
(1) Todos los modelos requieren de un cargador -no incluido- con salida de 5 V tipo USB que provea la corriente de alimentación indicada.
(2) Todos los modelos cumplen con la información al consumidor y su calentamiento durante la recarga es bajo.
(3) El puerto de salida 1 viene indicado con los siguientes valores: 5-6 V, 3 A; 6-9 V, 2 A; 9-12V, 1.5 A. Se reporta el valor de 3 A, por ser el de condiciones más severas de uso.
(4) Su salida está marcada a 3 A, pero al conectarlo a la carga equivalente se protege. La prueba se realizó a 1.5 A.
(5) Te indicamos, a modo de referencia, el número de veces que la batería puede recargar un smartphone de gama media de pantalla de 5.5", y un consumo de 3200 mAh.
(6) Indica en el empaque las siguientes protecciones: sobre descarga, sobre calentamiento, corto circuito, sobre voltaje, sobre corriente.

Mobo	Vios
MBPB-50	P002
China	China
3 meses	3 Meses
5000 mAh	12000 mAh
121.9 g - 134.8 g	332 g - 341.5 g
1.0 A	1 A
1 - USB	2 - USB
5 V, 2.1 A	1 x 5 V, 1 A 1 x 5 V, 2.1 A
S	S
B	B
S	S
0.9	1.9
105.42	147
44.46	73
22.06	22.8
Sí (4 LED´s)	Sí
Sí	Sí
Sí	Sí
Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm El cable USB incluye adaptadores para USB Tipo C y Lightning	Incluye cable USB a micro USB, no mayor a 20 cm Cuenta con display indicador de nivel de la batería Incluye lámpara de emergencia tipo panel

Guía sobre la evaluación

E Excelente

Las baterías con esta calificación te brindarán una carga muy cercana a la declarada en su instructivo. De esta forma, podrás recargar el número de dispositivos móviles que te señale y su calentamiento será normalmente bajo.

MB Muy bueno

Tienen cierta desviación a la energía entregada de acuerdo a lo marcado en su instructivo. Probablemente puedas tener una ligera variación respecto de la energía que te brinda para la recarga de tu dispositivo móvil, siendo menor que el esperado. El calentamiento que presentan es un poco más elevado, pero no significa un riesgo.

B Bueno

Presentan un tiempo de respaldo menor al esperado. Te podrán brindar hasta una carga de tu teléfono inteligente, siempre con respecto a la capacidad que declara en su marcado. El calentamiento es un poco más elevado, por lo que hay que tener precauciones al momento de utilizarlas.

S Suficiente

Indica que el respaldo que te brindará esa batería sólo alcanzará para que llegues a tu destino a recargar tu dispositivo móvil, con una disminución de su vida útil más rápida que los modelos mejor evaluados.

LO QUE ENCONTRAMOS

La mayoría de las baterías portátiles presentan una desviación considerable entre su capacidad declarada y la medida en pruebas de laboratorio. Una eficiencia con valor bajo significa que la batería nos dará un respaldo menor al esperado conforme a su capacidad.

La batería de la marca **Sony modelo CP-V20**, indica en su instructivo que soporta una salida de 3 Amperes; sin embargo, esto no es así, ya que al realizar las pruebas, entra en un modo de protección contra sobrecarga y no suministra energía pero permite la recarga de un dispositivo móvil, con sus salidas en carga normal y carga rápida.

Las baterías portátiles con tecnología más reciente brindan salida de energía constante durante la recarga, lo cual, ayuda a conservar el buen estado de la pila interna de los dispositivos. En contraste, las baterías basadas en tecnologías más antiguas, conforme pasa el tiempo conectada al dispositivo móvil, van disminuyendo su capacidad de recarga y disminuye su vida útil de manera más rápida.

Tienen un control de carga para evitar daños en caso de que la batería portátil se quede sin carga y siga conectada al dispositivo móvil, detecta la falta de energía en la batería y en automático detiene el drene hacia el dispositivo.

Salvo los modelos con una calificación de S (suficiente), que presentaron un calentamiento considerable, sin llegar a ser de riesgo, debes tener en cuenta el tipo de dispositivo que quieras recargar ya que hay algunos que demandan alta energía.

Durante la recarga de la batería portátil, también hay cierto calentamiento. No la coloques en superficies que puedan incrementarlo pues puede representar riesgo.

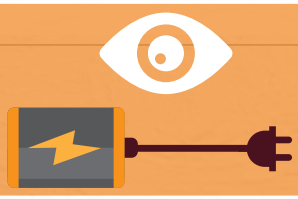
Los modelos **D8000L de la marca Adata** y **P002 de la marca Vios** presentan lámparas de emergencia tipo panel LED. El primero tiene funciones de intermitencia y señal S.O.S.; el segundo es fijo. Otros modelos incluyen una pequeña lámpara de mano LED a modo de lámpara de mano que te permiten alumbrar tu paso de forma tenue en caso de un apagón.

RECOMENDACIONES DE USO

- Antes de usar por primera vez tu batería portátil, cárgala por completo, estos dispositivos tienen un pequeño periodo de adaptación para que den su máxima carga.

- Las baterías portátiles vienen con diferentes capacidades de corriente e indican el tipo de dispositivo que podemos conectarles. Cuanto más alto sea el valor, mayor será la potencia de la batería y por ende, mayor será la energía de recarga que brinde. Verifica en el manual de tu celular o tableta la capacidad de su batería interna, también expresada en mAh, para que compres la batería portátil indicada.

- **Cuando llegue el momento de recargar la batería portátil, verifica que el cargador sea el adecuado y no impidas la disipación de calor poniendo ropa u otros objetos encima o alrededor de la misma.**



- Las baterías portátiles con capacidades de más de 5000 mAh normalmente tienen más de una salida, analiza si las necesitas todas, pues una así implica un costo mayor.

- Algunas de las baterías analizadas incluyen el más reciente puerto USB Tipo-C que además de proporcionar velocidad de transferencia de datos 10 veces mayor que el USB 2.0, lo puedes conectar de cualquier forma (es decir, es reversible).

- Una batería portátil de baja calidad o mal usada puede resultar peligrosa, al igual que usar accesorios o cables no originales, por ello, no dejes de leer las instrucciones del fabricante. Y sobre todo, evita comprar en el mercado informal estos productos.

Dónde desechar una batería

Deja huella por tus acciones en favor del ecosistema. Desecha tu batería en el lugar correcto, consulta el "Programa Ponte Pilas con tu Ciudad" en: https://bit.ly/2oC7z2Q

RECOMENDACIONES DE COMPRA

- Antes de comprar una batería portátil, evalúa si en verdad la requieres.

- Checa la necesidad de respaldo que requieras para tus dispositivos móviles.

- Verifica que el empaque del producto contenga todo lo que indica (instructivo, garantía, cable de conexión). Asegúrate de que la tienda te selle la garantía o bien, guarda tu recibo de compra. En el caso del cable de conexión, no necesariamente viene incluido.

- Nuevamente, te recomendamos encarecidamente no compres este tipo de productos en el mercado informal, ya que no sabes qué es lo que en verdad estás adquiriendo. Puedes correr el riesgo de que el producto que adquieras esté dañado y pueda causarte alguna lesión y en caso de alguna reclamación, generalmente no encontrarás respuesta positiva a tu reclamo.

Fotos: rawpixel.com

FICHA TÉCNICA

Periodo del muestreo
09 de mayo al 19 de julio de 2018

Realización del estudio
11 de junio al 10 de agosto de 2018

Marcas / modelos analizados
9 / 29

Pruebas / ensayos realizados
06 / 52403

NORMATIVIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA

NOM-024-SCFI-2013
"Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos".

NOM-008-SCFI-2002
"Sistema General de Unidades de Medida".

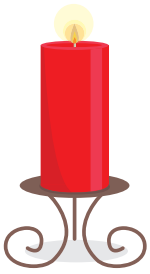
NOM-001-SCFI-1993
"Aparatos electrónicos - aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica - requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo".

NMX-J-160/2ANCE-2006
"Pilas eléctricas-Parte 2: Especificaciones físicas y eléctricas".

Procedimientos de prueba internos:

CI-DIFT-71
"Procedimiento para determinar la capacidad de carga de las pilas".

VELAS DECORATIVAS DE MOLDE



Rendimiento: 5 piezas medianas • **Tiempo de preparación:** 2 horas
Caducidad: No son un producto perecedero; sin embargo, el aroma puede perderse tras un largo almacenamiento. Es aconsejable que las uses antes de un año.

INGREDIENTES

- 400 g de parafina *
- 200 g de cera de abeja (blanca)*
- 1 cucharada de cera de carnauba*
- Colorante para velas **
- 1 cucharadita de esencia del aroma de tu preferencia (*) (**)

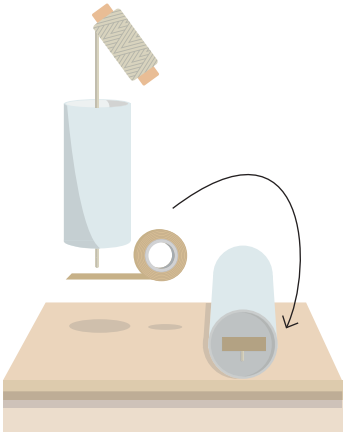
* Se puede adquirir en droguerías.
**Se consigue en tiendas de manualidades.

UTENSILIOS

- 5 Moldes para velas de plástico, medianos**
- 45 cm de pabilo **
- Palitos de madera (para paletas, abatelenguas o para bandera, recortados)***

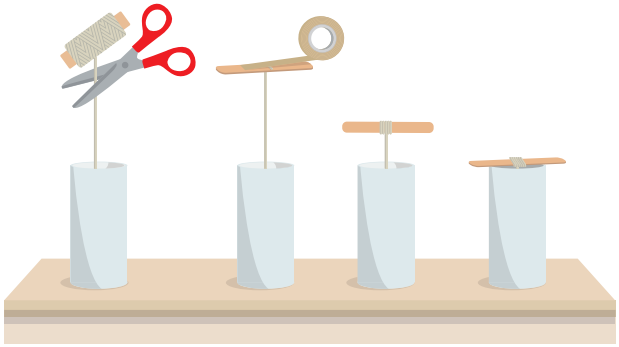
** Cómpralo en una tienda de manualidades.
*** Disponible en papelerías.

PROCEDIMIENTO



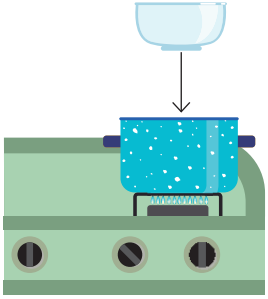
1 Los moldes de plástico tienen generalmente un orificio en su base. Pasa a través de éste el pabilo y fíjalo por fuera con un poco de cinta adhesiva (procurando que sobresalga al menos 1 cm), para que quede fijo y el orificio perfectamente cerrado para que no haya escurrimientos de cera fundida.

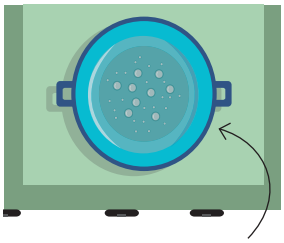
Beneficio
Puede variar la combinación de ceras dependiendo la textura que te agrade. Ponle a las velas el color y aroma que prefieras. Puedes incorporar esencia de citronela que tiene efecto repelente contra mosquitos. Puedes probar combinaciones para aromaterapia.



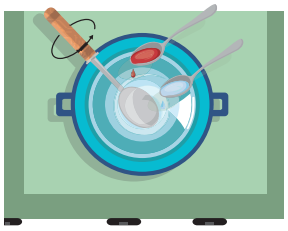
2 Recorta el extremo del pabilo que queda libre de tal modo que sobresalgan aproximadamente 4 cm del borde del molde. Con un poco de cinta adhesiva fija este extremo a un palito de madera y dale tantas vueltas como sean necesarias para que quede tenso y fijo al centro del molde.

3 Pon una cacerola con 3 tazas de agua al fuego y coloca dentro un tazón para hacer un baño María.

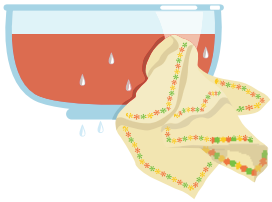




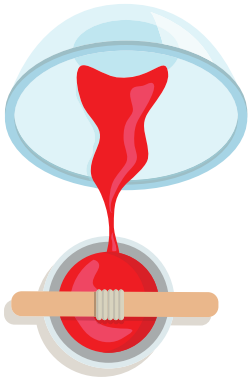
4 Cuando comience a hervir el agua, coloca dentro del tazón la parafina y las ceras. Es recomendable agitar suavemente para facilitar que se fundan.



5 Una vez que se haya fundido la mezcla del paso anterior, agrega el colorante y la esencia, mientras, agita para distribuirlos por todo el volumen.

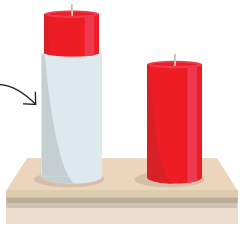


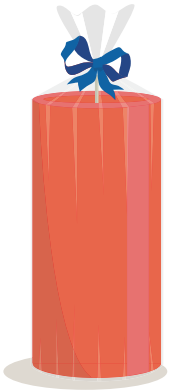
6 Retira el tazón del baño María y comienza a llenar los moldes.



7 Reserva aproximadamente dos cucharadas de cera fundida por molde y regrésala al baño de agua caliente para que se mantenga fundida. Transcurridos 15 minutos, vuelve a llenar los moldes porque la cera se habrá compactado un poco.

8 Deja enfriar completamente y desmolda.





9 **Conservación**
Envuelve las velas con papel celofán o plástico para alimentos, así evitarás que pierdan su aroma.

RECOMENDACIONES

- Aunque la parafina es barata, si elaboras velas exclusivamente utilizando este material, quedarán frágiles y quebradizas. Puedes elaborar velas exclusivamente con cera, serán más duras, tendrán mayor duración y serán de mejor calidad, aunque invertirás más dinero.
- En lugar de pabilo, puedes utilizar hilaza de algodón o hilo cáñamo, aunque el pabilo será más delgado y dará menos iluminación.
- Aroma a toronjil (citronella): ahuyenta mosquitos y calma los nervios.
- Aromas afrodisíacos: Ylang ylang, jazmín o rosa, especias como clavo, cardamomo, vainilla o pimienta.

CONSUMO POR

AMOR Y AMISTAD

22% DE LOS MEXICANOS REGALA CHOCOLATES EL 14 DE FEBRERO.

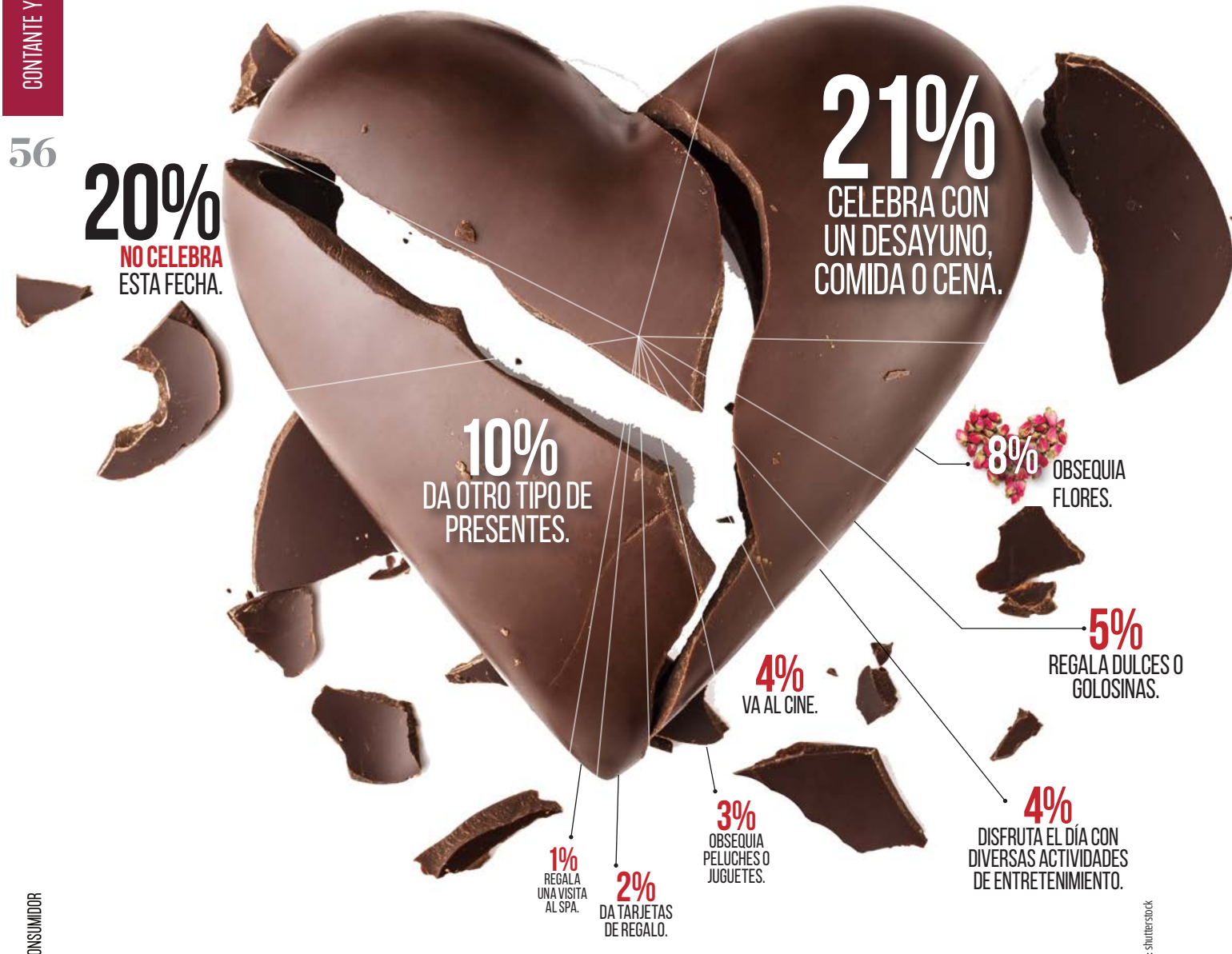


Foto: shutterstock

En esta fecha,
regala afecto, no lo compres.

Fuente: https://bit.ly/2FI8cBr

bit.ly/ProfecoQQP

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

COMPARA

ELIGE

Y COMPRA

Toma mejores decisiones de compra y ejerce un consumo informado.

Descarga la APP

DESCARGAR DESDE App Store

DESCARGAR DESDE Google play ANDROID APP ON

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS APP

GOBIERNO DE MÉXICO | SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

ALERTAS

¡Ojo!

Alerta 77/2018:

Usuarios de vehículos Ateca, modelo Seat, año 2019.

Empresa:
Volkswagen de México, S. A de C. V.

Producto: 63 unidades afectadas.

Riesgo y/o desperfecto: Existe la posibilidad de que los parámetros de la unidad de control de regulación de faros no funcionen correctamente y, en determinadas circunstancias la inclinación del faro izquierdo se encuentre ajustado con un grado de inclinación inadecuado.

Solución: Se deberá realizar una actualización del software de la unidad de control de regulación de faros (FCM) sin costo alguno. Llama sin costo a la línea de atención a clientes 01 800 835 7328 o ponte en contacto vía correo electrónico a: atención@seat.mx

¡Precaución!

Alerta 80/2018:

Dueños de autos Suzuki Grand Vitara modelo 2007.

Empresa:
Suzuki Motor de México, S. A. de C. V.

Producto: 149 autos afectados.

Riesgo y/o desperfecto: Suzuki detectó que el modelo Grand Vitara con motor equipado H27A (6 cilindros 2.7 litros), tiene instaladas de plástico las poleas locas de la banda motriz y debe ser reemplazada por una fabricada en metal.

Solución: La revisión, sustitución de piezas y mano de obra no genera ningún costo para el consumidor, aún si el auto se encuentra fuera de cobertura de la garantía original (3 años o 60,000 km). La campaña de revisión a las unidades afectadas se llevará a cabo durante un periodo de 12 meses, a partir del 01 de enero de 2019. Para cualquier duda o aclaración, contacta al Departamento de Relaciones Clientes por medio del correo electrónico: relaciones_clientespv@suzuki.com.mx

¡Cuidado!

Alerta 81/2018:

Propietarios de cerraduras mecánicas empotradas, de la empresa dormakaba, grado 1, modelo QMS/QME, serie 100.

Empresa:
dormakaba USA Inc.

Producto: 216 unidades dañadas en México.

Riesgo y/o desperfecto: Se comunica de la campaña de retiro y servicio destinado a su cerradura mecánica empotrada, fabricadas por Thase Enterprise Co. Ltd. ("Thase") en Taiwán, entre abril del 2013 y junio de 2018, debido a que no puede abrirse, lo que representa un peligro de atrapamiento.

Solución: Los consumidores deben dejar de usar estas cerraduras y comunicarse con la empresa vía correo electrónico a: SCTH.Product.Recall.AMER@dormakaba.com para recibir instrucciones sobre cómo recibir una de reemplazo de forma gratuita.

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
Red de Alerta Rápida

Recetario de bebidas

Bananarama

Recetario de bebidas

Coctel de Baileys moca

Recetario de bebidas

Bananarama

INGREDIENTES

½ taza de rodajas de plátano congeladas
180 ml de leche de soya
2 cucharadas de avena
2 nueces
2 almendras
1 cucharada de miel de abeja
1 cucharadita de extracto de vainilla
2 pizcas de semillas de cardamomo
¼ de taza de cubos de hielo

PROCEDIMIENTO

❶ Licua todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y tersa. Sirve.

Coctel de Baileys moca

INGREDIENTES

330 ml de café
200 ml de licor Baileys
2 cucharadas de cacao en polvo
2 cucharaditas de azúcar
Hielo

PROCEDIMIENTO

❶ Prepara un café cargado y agrégale el azúcar. Cuando aún esté caliente, añade el cacao en polvo y diluye hasta que esté bien integrado. Deja enfriar por 10 a 15 minutos en el refrigerador.

❷ Pasado ese tiempo, vierte el café en un vaso para coctel y agrega el Baileys. Revuelve bien y añade el hielo. Espolvorea un poco más de cacao en polvo justo antes de servir.

Fuentes:
Bananarama, en https://bit.ly/2BGtay5
Coctel de Baileys moca, en https://bit.ly/2TWzKYv

Platillo Sabio

PROFECO

Invitado de honor en la mesa mexicana, aporta mucho sabor y un toque dulce para deleitar el paladar.

CHILE MORITA

El chile morita es seco, ahumado, de color rojo oscuro, casi morado. Es familia del jalapeño pues se obtiene de una variedad pequeña de éste. Es muy picante pero también aporta cierto toque dulce. Su cáscara es tersa y brillante, se usa mucho en los estados de **Veracruz**, **Puebla** y la **Ciudad de México**.

Con él se elaboran salsas picantes, también se añade a guisos de carne de res, pollo o cerdo para dar picor y sabor, y se hacen encurtidos o adobados.

RECOMENDACIONES

Siempre que vayas a cocinar con un chile seco recuerda limpiarlo con una toalla de papel, luego caliéntalo unos segundos en un sartén o comal para despertar su aroma y sabor. Después hidrátalo 20 minutos en agua para suavizarlo y en caso de que quieras potenciar su sabor y reducir el picante, quítale las semillas y venas antes de prepararlo.

Foto: Alejandro Sánchez

COMPRA Y CONSERVACIÓN

- Trata de comprarlos sueltos para que puedas ver bien cada pieza.
- Revisa que no tengan parches transparentes en la piel, es señal de que una mosca de la fruta ha estado comiéndoselo.
- Si se secan de más, hasta el punto de estár crujientes, igual puedes usarlos, sólo remójalos más tiempo y después quítales las venas y semillas.
- Si están húmedos, déjalos secar en un lugar aireado y donde les dé sol.
- También puedes suavizarlos poniéndolos en un comal a fuego medio.
- Guárdalos en frascos de vidrio y en un lugar fresco y seco. Puedes meterlos secos y fríos al refrigerador o congelador, así, los chiles se conservarán adecuadamente por meses.

Fuentes:
- Los chiles, y en especial el Morita... merece la pena conocerlo, en https://bit.ly/2PLsXOd
- Kennedy, Diana. (2012). Cocina esencial de México. 524 pp. Océano. México.

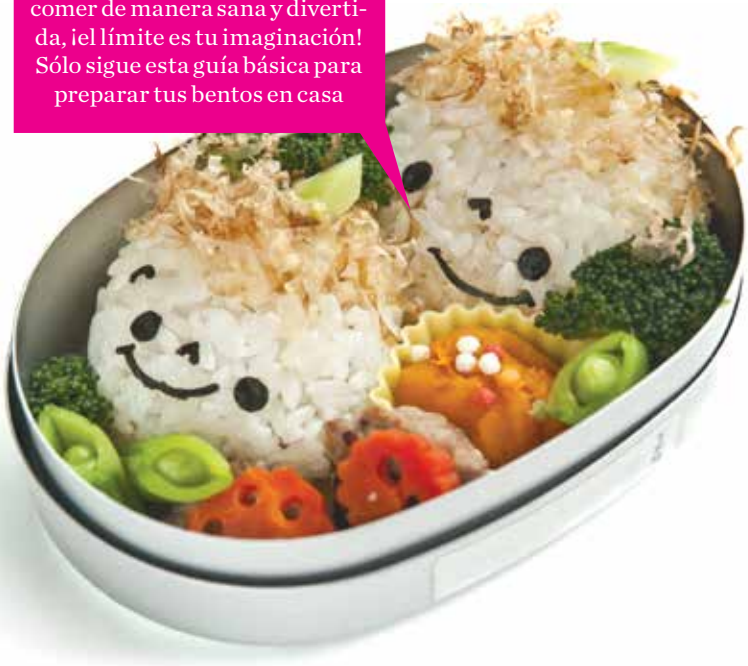
SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

TIPS DEL CHEF

Bento: UN REFRIGERIO COMPACTO Y NUTRITIVO

La tradición japonesa de empacar comida bien balanceada y muy atractiva a la vista en una pequeña caja, aunque requiere un poco de planeación, te permite creaciones tan complejas o simples como quieras.

Ten en mente que el objetivo es comer de manera sana y divertida, ¡el límite es tu imaginación! Sólo sigue esta guía básica para preparar tus bentos en casa



Nutrición y balance
Incluye proteína y carbohidratos junto con frutas y verduras de distintos colores para que tengas vitaminas y minerales.

Simplicidad
Tres o cuatro ingredientes son más que suficientes.

Sabor
Elige alimentos que sean ricos si se comen fríos.

Futuros bentos
Prepara alimentos para tus menús y congélalos en porciones individuales que te sirvan en varias ocasiones. También puedes usar sobras de la comida de ayer.

Ingredientes naturales
Usa alimentos frescos, sobre todo frutas y verduras. Excluye los procesados que contengan azúcar, grasas y sal.

Antojo a la vista
Empaca la comida de forma atractiva combinando colores y texturas.

Higiene
Como no solemos refrigerar el lunch, hay que cuidar el tipo de alimentos empleados, así como su manejo para que no se echen a perder. Evita guisados que tengan líquidos porque se mezclan con el resto de la comida.

Anticipación
La noche anterior prepara los carbohidratos —puedes conservar en una bolsa lo que vas a ir usando en la semana—, corta las verduras, rebana la carne o pescado, desinfecta la lechuga, etc. Por la mañana empaca, ¡y listo!

Contenedor adecuado
En tiendas de productos asiáticos se consiguen cajitas para bento, pero cualquier recipiente plástico con tapa te puede servir. Para mantener separada la comida usa capacillos de cupcakes.

ALIMENTOS QUE PUEDES INCLUIR

Carbohidratos:
Arroz para sushi –prepáralo según las instrucciones del paquete–, pan, papa, camote y granos enteros como cebada, centeno, quinoa, pastas.

Proteínas:
Salmón, atún, pollo asado o en teriyaki, albóndigas secas, carne con verduras, huevo cocido, jamón, queso, tofu.

Verduras y frutas:
Todo tipo de hojas verdes, frutas y verduras de múltiples colores.

PARA DECORAR TUS BENTOS

- Usa cortadores de galletas con distintas formas (corazón, estrella, animalitos) o de comida con patrones –zig-zag, ondas– para dar forma a los alimentos, o bien, rebánalos muy delgados con mandolina.
- Clava palillos de colores o de figuritas.
- La idea es que la comida sea muy compacta para que los ingredientes se mantengan en orden.
- En las tiendas de productos asiáticos puedes encontrar diversos utensilios.

Para recetas e ideas escríbeme a: **julie@cocinadelatierra.com** **Facebook: Cocina de la Tierra**

GUISADO DE CARNE CON ACELGAS

(6 raciones)

- **¾ kg de bistec de res**
- **2 manojos de acelgas (250 g)**
- **1 jitomate grande (275 g), sin cáscara ni semillas, picado**
- **4 papas (840 g), cortadas en cubos medianos**
- **½ pieza de cebolla chica (90 g), finamente picada**
- **1 diente de ajo triturado (2 g)**
- **Pimentón**
- **Comino**
- **6 cucharadas de aceite (60 ml)**
- **Sal y pimienta**
- **Laurel**

Aporte nutrimental por ración:

Kcal: 487

Proteínas: **31 g**

Grasa: **17 g**

Colesterol: **54 mg**

Fibra dietética: **5 g**

1. Unta los bisteces con el ajo, salpimienta y déjalos reposar en el refrigerador por 20 minutos.
2. Mientras, lava las acelgas hoja por hoja, enróllalas juntas a manera de un taco, y rebánalas con todo y el tallo.
3. En una cacerola acitrona la cebolla con dos cucharadas de aceite e incorpora las papas. Revuelve ocasionalmente para evitar que se peguen.
4. Posteriormente, añade el jitomate y cuando cambie de color, agrega un poco de agua o caldo para que las papas se cuezan.
5. Al soltar el hervor, agrega las especias al gusto, sal, pimienta y tapa la cacerola.
6. Mientras las papas se cuecen, sofríe los bisteces en una sartén con un poco de aceite y córtalos en tiras medianas. Reserva.
7. Luego de 15 minutos, añade las acelgas al guiso con las papas y verifica la sazón.
8. Sirve las papas con acelgas bien caliente y encima coloca las tiras de carne.

TORTAS DE CAMARÓN CON CALABACITAS EN CHILE MORITA

(6 raciones)

- **250 g de camarones secos**
- **4 huevos (220 g)**
- **4 cucharadas de pan molido (20 g)**
- **1 taza de arroz (180 g), cocido al vapor**
- **¾ kg de calabacitas cortadas en cubos**
- **½ kg de tomate verde**
- **1 trozo de cebolla (60 g)**
- **2 dientes de ajo (4 g)**
- **jugo de limón al gusto**
- **4 chiles morita (12 g) o al gusto, remojados y desvenados**
- **150 ml de aceite para freír**

1. Cuece los camarones enteros, quita las cabezas y colas, y muele los camarones con todo y cáscara sin agua.
2. Aparte, bate las claras de huevo a punto de turrón con unas gotas de jugo de limón; luego, agrega las yemas cuidadosamente una por una e incorpora con movimientos envolventes.
3. Añade el camarón y el pan molido. Mezcla cuidadosamente.
4. Calienta el aceite a fuego medio. Toma cucharadas de la mezcla y fríelas por ambos lados, baja un poco el fuego. Escurre sobre papel absorbente y reserva.
5. Asa los tomates con la cebolla y los ajos. Después, licualos con los chiles y su agua de remojo. Sofríe la salsa en una cucharada de aceite, sazona con sal al gusto.
6. Incorpora las calabacitas crudas y tapa la olla. Si es necesario, añade un poco de caldo o agua para que no espese demasiado. Deja a fuego bajo hasta que las calabacitas estén tiernas.
7. Al momento de servir, sumerge las tortitas en la salsa caliente. Acompaña con el arroz blanco al vapor.

Aporte nutrimental por ración:

Kcal: 522

Proteínas: **33 g**

Grasa: **27 g**

Colesterol: **177 mg**

Fibra dietética: **4 g**

Fotografía: José Rodríguez
Chef: Julio Romagnoli
Nutrióloga: María Rosa Ochoa